



DK	Blodtryksmålør.....	2
SE	Blodtrycksmätare.....	9
NO	Blodtrykksmålør.....	16
FI	Verenpainemittari.....	23
UK	Blood pressure monitor.....	30
DE	Blutdruckmessgerät.....	37
PL	Cięśnieniomierz.....	44

INTRODUKTION

For at du kan få mest mulig glæde af dit nye apparat, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning, før du tager apparatet i brug. Vær særligt opmærksom på sikkerhedsforanstaltningerne. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske apparatets funktioner.

VIGTIGE

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

- Forkert brug af apparatet kan medføre personskaade og beskaadige apparatet.
- Anvend kun apparatet til det, det er beregnet til. Producenten er ikke ansvarlig for skader, der opstår som følge af forkert brug eller håndtering (se også under Garantibestemmelser).
- Apparatet er udelukkende beregnet til husholdningsbrug. Apparatet må ikke anvendes udendørs eller til erhvervsbrug.
- Apparatet må ikke bruges til at stille medicinske diagnoser med, men må kun bruges som reference. Søg læge, hvis blodtryksmålingerne virker unormale.
- Følg altid den beskrevne procedure i denne brugsanvisning, når du foretager målinger.
- Manchetten og luftslangen må ikke strækkes, vrides eller bøjes.
- Brug ikke apparatet til målinger på spædbørn eller andre, der ikke kan kommunikere og derfor ikke kan meddele, om manchetten f.eks. sidder for stramt.
- Apparatet må ikke nedsænkes i vand eller andre former for væske.
- Brug ikke apparatet i nærheden af mobiltelefoner eller mikrobølgeovne, da disse apparater udsender elektromagnetisk stråling, der kan påvirke blodtryksmålingen.

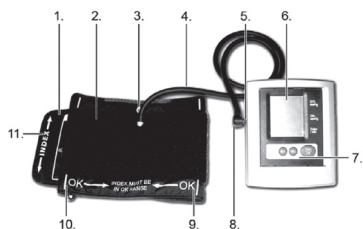
- Udsæt ikke apparatet for direkte sollys, høje temperaturer, fugt, støv eller ætsende stoffer.
- Brug ikke apparatet, hvis det ikke fungerer korrekt, eller hvis det f.eks. er blevet beskaadiget pga. kraftige slag el. lign.
- Hvis apparatet, luftslangen eller manchetten er beskaadiget, skal apparatet efterses og om nødvendigt repareres af en autoriseret reparatør. Forsøg aldrig at reparere apparatet selv. Kontakt købsstedet, hvis der er tale om en reparation, der falder ind under garantien. Hvis der foretages uautoriserede indgreb i apparatet, bortfalder garantien.

Batterier

- Tag batterierne ud af apparatet, hvis det ikke skal bruges i længere tid.
- Udskift batterierne med det samme, når de er brugt op.
- Brug aldrig forskellige typer batterier eller et nyt og et gammelt batteri samtidig.
- Sørg for, at batterierne vender rigtigt, når du sætter dem i apparatet.

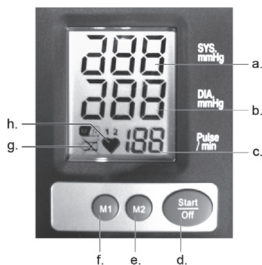
OVERSIGT OVER APPARATETS DELE

1. Velcrorem
2. Manchet
3. Symbolet "Ø"
4. Luftslange
5. Hul til luftslange
6. Display
7. Betjeningsknapper
8. Slangekobling
9. Mærket "<-OK"
10. Mærket "OK->"
11. Mærket "INDEX"



Display og betjeningsknapper

- a. Systolisk blodtryk
- b. Diastolisk blodtryk
- c. Puls
- d. Tænd/sluk-knap
- e. Knappen "M2" (hukommelse 2)
- f. Knappen "M1" (hukommelse 1)
- g. Batterisymbol
- h. Pulssymbol



OM BLODTRYK

Hvad er blodtryk?

Når hjertet pumper blodet rundt i kroppen, udøver blodet et tryk på blodkarrenes vægge. Dette tryk kaldes blodtrykket. Blodtrykket er forskelligt i forskellige dele af kroppen og afhænger bl.a. af pulsen, hvor elastiske blodkarrene er, og hvor tykflydende blodet er.

Det tryk, der kan måles, når hjertet pumper blodet ud i kroppen, kaldes det systoliske blodtryk. Det tryk, der kan måles, når blodet løber tilbage fra kroppen mod hjertet (mellem to hjerteslag), kaldes det diastoliske blodtryk.

De to typer blodtryk nævnes som regel sammen, og det systoliske blodtryk nævnes altid først. Hvis blodtrykket angives til "120/70" (udtales "120 over 70"), betyder det, at det systoliske blodtryk er 120, og det diastoliske er 70.

Måleenheden for blodtryk er mmHg (millimeter kviksølv).

Hvorfor varierer blodtrykket?

Blodtrykket varierer i løbet af døgnet og hele livet. Mange forskellige faktorer påvirker dit blodtryk, hvilket du bør være opmærksom på, når du bruger apparatet. Vær f.eks. opmærksom på følgende:

- Blodtrykket er højere om dagen end om natten.
- Blodtrykket stiger lidt, når du lige har spist. Meget salt i maden kan også øge blodtrykket.
- Let motion (f.eks. gang og jogging) får det systoliske blodtryk til at stige lidt, mens hård træning får det til at stige drastisk. Det falder dog igen, når kroppen slapper af. Mangel på motion hæver blodtrykket permanent.
- Blodtrykket kan stige, hvis du er ophidset, stresset eller anspændt.
- Pludselige klimaændringer kan få blodtrykket til at stige.
- Det systoliske tryk stiger med alderen.
- Kvinder har større risiko for forhøjet blodtryk efter overgangsalderen.

- Søvnmangel, rygning, fedme, alkohol og visse sygdomme får blodtrykket til at stige.
- Bad og toiletbesøg kan hæve blodtrykket.

Hvornår er mit blodtryk for højt eller lavt?

Forhøjet blodtryk kaldes også hypertension. Nedsat blodtryk kaldes også hypotension. På nedenstående skema kan du se nogle generelle retningslinier for, hvornår dit blodtryk er for højt eller lavt. Du bør dog altid konsultere din læge for at få nøjagtige anvisninger.

Område	Systolisk	Diastolisk
Meget højt blodtryk (hypertension)	> 140 mmHg	> 90 mmHg
Høj normal	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Normal	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Meget lavt blodtryk (hypotension)	< 90 mmHg	< 50 mmHg

Hvorfor skal jeg måle mit blodtryk?

Blodtrykket stiger naturligt i takt med, at man bliver ældre. Men forhøjet blodtryk kan også være det første tegn på sygdom, overvægt eller på, at arterierne er ved at stivne, hvilket øger risikoen for bl.a. blodpropper. Det er derfor en god idé at holde øje med blodtrykket og søge læge, hvis det virker usædvanligt højt eller lavt. Du bør skrive dine målinger ned eller gemme dem med apparatets hukommelsesfunktion, så du kan vise dem til din læge.

Vigtigt! Apparatet må ikke bruges til at stille medicinske diagnoser, men må kun anvendes som reference. Søg læge, hvis blodtryksmålingerne virker unormale. Følg altid den beskrevne procedure i denne brugsanvisning, når du foretager målinger.

FØR FØRSTE ANVENDELSE

Isætning af batterier

- Bemærk! Hvis du vil bevare de gemte blodtryksmålinger i apparatets hukommelse, skal du skifte batterierne på under ét minut. Hvis batteriskiftet tager mere end et minut, viser displayet samtlige symboler et øjeblik, og apparatet nulstilles (alle gemte blodtryksmålinger slettes).
- Udskift batterierne, når batterisymbolet (g) vises på displayet (6).
- Afmonter batteridækslet ved at trykke på låsetappen og vippe det op.
- Isæt fire batterier, størrelse AAA. Sørg for, at batterierne vender korrekt (se tegningen i batterirummet).
- Sæt batteridækslet på igen.



Montering af manchet og luftslange

- Sæt slangekoblingen (8) i hullet til luftslangen (5).
- Sørg for at slangekoblingen er trykket så langt ind i apparatet som muligt, så den sidder godt fast.

BRUG AF APPARATET

Forberedelse til blodtryksmåling

- Sid eller lig ned i 5-10 minutter inden målingen.
- Undgå at spise, ryge, træne, bade eller drikke alkohol, kaffe eller te inden målingen.
- Gå ikke på toilettet umiddelbart inden målingen.
- Foretag ikke blodtryksmålinger, hvis du er stresset, ophidset eller anspændt.
- Slap af under målingen, og undlad at tale.

Blodtryksmåling

- Læg den arm, der skal måles på, på en pude eller på bordet med håndfladen opad.
- Placer manchetten (2) på overarmen ca. 2-3 cm over albueleddet.
 - o Manchetten skal være i omtrent samme højde som dit hjerte, ellers kan blodtryksmålingerne blive for høje.
- Drej manchetten, så mærket "Ø" (3) lige under luftslangen (4) sidder på indersiden af armen og vender ned imod din hånd.
- Før din frie hånd ind under manchetten, og tag fat i velcroremmen (1) ved mærket "INDEX" (11).
- Træk velcroremmen rundt om manchetten, og klem den fast.
- Når manchetten sidder fast rundt om armen, skal mærket "INDEX" være imellem de to mærker "OK->" og "<-OK" (9 og 10). Hvis dette ikke kan lade sig gøre, er manchetten for lille til din arm.
- Husk:
 - o Manchetten skal sidde stramt til, men ikke klemme.
 - o Mærket "Ø" skal sidde på indersiden af din arm, lige over de store blodårer.
 - o Den side af manchetten, der vender ned mod hånden, skal være 2-3 cm fra albueleddet.
- Tryk på tænd/sluk-knappen (d).
- Alle symboler og tal blinker på displayet.
- Manchetten pumpes op til ca. 165 mmHg, mens trykket løbende vises på displayet.
 - o Apparatet brummer, mens manchetten pumpes op og strammer om armen.



- Når manchetten er pumpet op til ca. 165 mmHg, falder det viste tal igen, og blodtryksmålingen starter.
 - o Apparatet viser løbende trykket på displayet, mens målingen foregår.
 - o Pulsen måles også, og pulssymbolet (h) vises på displayet.
- Når blodtryksmålingen er gennemført, vises det systoliske tryk (a), det diastoliske tryk (b) samt pulsen (c) på displayet.
- Pulssymbolet blinker, hvis målingen viser meget højt eller meget lavt blodtryk (se skemaet ovenfor). Pulssymbolet lyser stabilt, hvis målingen ligger inden for det normale område.
- Resultatet af målingen vises på displayet i cirka 3 minutter og gemmes herefter automatisk i apparatets hukommelse (M1/hukommelse 1), når apparatet slukkes.
 - o Du kan selv gemme resultatet i én af apparatets to hukommelser ved at trykke på knappen M1 (f) eller M2 (e). Herefter kan du slukke apparatet ved at trykke på tænd/sluk-knappen.
- Hvis du skal foretage flere målinger, skal du vente 5-10 minutter mellem hver måling.
 - o Bemærk! En enkelt måling giver ikke en sikker indikation af din helbredstilstand. Du kan først få et overblik over denne efter en længere række målinger.

Lagring af blodtryksmålinger

- Apparatet kan gemme 100 blodtryksmålinger i alt – 50 målinger i hver af de to hukommelser (M1 og M2). Den nyeste måling gemmes altid som nummer 01 i hukommelsen. Ældre målinger flyttes længere ned i hukommelsen, når nye målinger gemmes, og de slettes efterhånden, når hukommelsen bliver fuld.

Visning af gemte blodtryksmålinger

- Tryk på knappen M1 eller M2 for at få vist gemte blodtryksmålinger.
 - o Målingens nummer (f.eks. "01") vises på displayet i ca. et sekund. Herefter vises detaljerne for den pågældende måling: systolisk og diastolisk blodtryk samt puls.
 - o På displayet vises et lille 1- eller 2-tal (over pulssymbolet), som indikerer, om du kigger på hukommelse 1 eller hukommelse 2.
- Tryk på knappen igen for at se ældre målinger.

Sletning af gemte blodtryksmålinger

- Tag batterierne ud af apparatet, og vent ca. 5 minutter.
- Når du sætter batterierne i igen, viser displayet samtlige symboler et øjeblik, og apparatet nulstilles (alle gemte blodtryksmålinger slettes). Apparatets hukommelse er nu ryddet.

FEJLMEDDELELSER

Apparatet registrerer eventuelle problemer og viser følgende fejlmeddelelser på displayet:

Fejl	Årsag	Løsning
Fejl under oppumpning	1. Manchetten er ikke fastgjort korrekt. 2. Manchetten er i stykker. 3. Pumpen eller ventilerne er	1. Fastgør manchetten korrekt. 2. Kontakt forhandleren. 3. Kontakt forhandleren.
Forstyrrelser eller støj under måling	1. Brugeren bevæger sig eller taler under målingen. 2. Brugeren er for nervøs.	1. Brugeren skal sidde stille og undlade at tale under målingen. 2. Få taget en blodtryksmåling
Fejl under tømning af manchet	1. Ventilerne er defekte. 2. Manchetten er ikke fastgjort korrekt.	1. Kontakt forhandleren. 2. Fastgør manchetten korrekt.
Trykket i manchetten er for højt	Brugeren har muligvis et hjerteproblem.	Kontrollér resultatet ved at foretage en eller flere nye målinger. Tal med din læge, hvis du konsekvent får unormale målinger.
Unormal måling	Luftslangen er blokeret, pumpemekanismen er defekt, eller trykmåleren er defekt.	Forsøg at foretage en måling igen, eller kontakt forhandleren.
Flade batterier (batteri-symbol vises på display) eller tomt display	Batterierne er næsten brugt op.	Udskift batterierne. Sørg for, at batterierne vender rigtigt

OPBEVARING

Når apparatet ikke er i brug, bør det opbevares i den medfølgende opbevaringskasse.

- Opbevar apparatet tørt og ikke for varmt.
- Tag batterierne ud af apparatet, hvis det ikke skal bruges i længere tid.
- Luftslangen og manchetten må ikke bøjes kraftigt.
- Du må ikke lægge tunge ting oven på apparatet.

RENGØRING

Ved rengøring af apparatet bør du være opmærksom på følgende punkter:

- Manchetten og apparatet kan rengøres med en hårdt opvredet klud evt. tilsat lidt opvaskemiddel, hvis de er meget snavsede.
- Du må ikke bruge stærke, ætsende eller slibende rengøringsmidler til rengøring af apparatets overflade, da disse kan ridse fladen.

OPLYSNINGER OM BORTSKAFFELSE OG GENBRUG AF DETTE PRODUKT

Bemærk, at dette Adexi-produkt er



forsynet med dette symbol:

Det betyder, at produktet ikke må kasseres sammen med almindeligt husholdningsaffald, da elektrisk og elektronisk affald skal bortskaffes særskilt.

I henhold til WEEE-direktivet skal hver medlemsstat sikre korrekt indsamling, genvinding, håndtering og genbrug af elektrisk og elektronisk affald. Private husholdninger i EU kan gratis aflevere brugt udstyr på særlige genbrugsstationer. I visse medlemsstater kan du i visse tilfælde returnere det brugte udstyr til den forhandler, du købte det af på betingelse af, at du køber nyt udstyr. Kontakt forhandleren, distributøren eller de kommunale myndigheder for at få yderligere oplysninger om, hvordan du skal håndtere elektrisk og elektronisk affald.

GARANTIBESTEMMELSER

Garantien gælder ikke:

- hvis ovennævnte ikke iagttages
- hvis der har været foretaget uautoriserede indgreb i apparatet
- hvis apparatet har været misligholdt, udsat for en voldsom behandling eller lidt anden form for overlast

Da vi hele tiden udvikler vores produkter på funktions- og designsiden, forbeholder vi os ret til at foretage ændringer i produktet uden forudgående varsel.

SPØRGSMÅL & SVAR

Har du spørgsmål omkring brugen af apparatet, som du ikke kan finde svar på i denne brugsanvisning, findes svaret muligvis på vores hjemmeside www.adexi.dk.

Du finder svaret ved at klikke på "Spørgsmål & svar" i menuen "Forbrugerservice", hvor de oftest stillede spørgsmål er vist.

På vores hjemmeside finder du også kontaktinformation, hvis du har brug for at kontakte os vedrørende teknik, reparation, tilbehør og reservedele.

IMPORTØR

Adexi Group
www.adexi.dk

Vi tager forbehold for trykfejl.

INTRODUKTION

För att du skall få ut så mycket som möjligt av din nya apparat bör du läsa igenom denna bruksanvisning innan du använder apparaten första gången. Var speciellt uppmärksam på säkerhetsföreskrifterna. Vi rekommenderar att du sparar bruksanvisningen för framtida bruk.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

- Felaktig användning av den här apparaten kan orsaka personskador och skador på apparaten.
- Använd endast för dess avsedda ändamål. Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppstår till följd av felaktig användning eller hantering (se även Garantivillkor).
- Endast för hemmabruk. Får ej användas för kommersiellt bruk eller utomhusbruk.
- Denna apparat får ej användas för att ställa medicinska diagnoser. Den lämpar sig enbart för referens. Kontakta en läkare om dina blodtrycksvärden verkar onormala.
- Följ alltid tillvägagångssättet som anges i denna bruksanvisning när mätningar görs.
- Du får inte tänja ut, vrida eller böja manschett och slang.
- Använd inte apparaten på småbarn eller andra som inte kan säga till om manschetten sitter för hårt osv.
- Sänk inte ned apparaten i vatten eller någon annan vätska.
- Använd inte apparaten i närheten av mobiltelefoner eller mikrovågsugnar, eftersom dessa avger elektromagnetisk strålning som kan påverka apparaten.
- Utsätt inte apparaten för direkt solljus, höga temperaturer, fukt, höga ljud eller frätande ämnen.
- Använd inte apparaten om den inte fungerar som den ska, eller om den skadats av en kraftig stöt eller liknande.

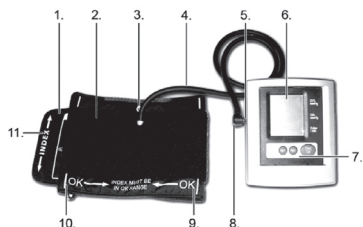
- Om apparat, slang eller manschett har skadats, låt en auktoriserad reparationstekniker inspektera dem och vid behov reparera dem. Försök aldrig reparera apparaten själv. Kontakta inköpsstället för reparationer som täcks av garantin. Ej auktoriserade reparationer eller ändringar på apparaten gör garantin ogiltig.

Batterier

- Ta ut batterierna om apparaten inte ska användas under en längre tid.
- Byt ut batterierna direkt när de tar slut.
- Använd aldrig olika batterityper, och använd inte heller ett nytt och ett gammalt batteri samtidigt.
- Kontrollera att batterierna har rätt polaritet när de sätts i.

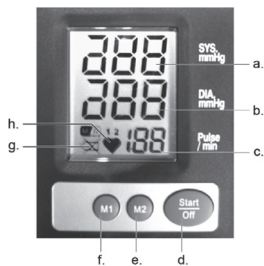
BESKRIVNING AV APPARATENS DELAR

1. Kardborrem
2. Armmanschett
3. Symbolen Ø
4. Luftslang
5. Hål för luftslang
6. Display
7. Kontrollknappar
8. Slangkoppling
9. Markeringen <-OK
10. Markeringen OK->
11. Markeringen INDEX



Display och kontrollknappar

- a. Systoliskt blodtryck
- b. Diastoliskt blodtryck
- c. Puls
- d. På/av-knapp
- e. M2-knapp (minne 2)
- f. M1-knapp (minne 1)
- g. Batterisymbol
- h. Pulssymbol



OM BLODTRYCK

Vad är blodtryck?

När hjärtat pumpar runt blod i kroppen utsätter blodet blodkärlens väggar för tryck. Detta kallas för blodtryck. Blodtrycket skiljer sig mellan olika delar i kroppen och beror på pulsen, hur elastiska blodkärlen är och hur tjockt blodet är. Trycket som kan mätas när hjärtat pumpar ut blodet i kroppen kallas för systoliskt blodtryck. Trycket som kan mätas när blodet flödar tillbaka från kroppen mot hjärtat kallas för diastoliskt blodtryck. De två blodtryckstyperna anges normalt tillsammans, med det systoliska blodtrycket först. Om blodtrycket anges som "120/70" (läses "120 över 70"), innebär det att det systoliska blodtrycket är 120 och det diastoliska är 70. Mätenheten för blodtryck är mmHg (millimeter kvicksilver).

Varför varierar blodtrycket?

Blodtrycket varierar under dagen och under en persons liv. Många olika faktorer påverkar ditt blodtryck, något du bör vara medveten om när du mäter ditt blodtryck. Var till exempel medveten om följande:

- Blodtrycket är högre under dagen än om natten.
- Blodtrycket höjs något precis efter att du har ätit. Ett högt saltintag kan också höja blodtrycket.
- Lätt motion (t.ex. promenader eller jogging) får det systoliska blodtrycket att höjas något, medan kraftig motion får det att höjas markant. Det sjunker dock igen när kroppen slappnar av. Brist på motion höjer blodtrycket permanent.
- Blodtrycket kan höjas om du är upphetsad, stressad eller spänd.
- Plötsliga klimatförändringar kan få blodtrycket att höjas.
- Det systoliska blodtrycket höjs när man blir äldre.
- Kvinnor löper större risk för förhöjt blodtryck efter klimakteriet.

- Sömnbrist, rökning, fetma, alkohol och vissa sjukdomar kan få blodtrycket att höjas.
- Bad och toalettbesök kan få blodtrycket att höjas.

När är mitt blodtryck för högt eller för lågt?

Högt blodtryck kallas även hypertoni. Lågt blodtryck kallas även hypotoni. Tabellen nedan visar allmänna riktlinjer för när ditt blodtryck är för högt eller för lågt. Du ska alltid rådfråga din läkare för exakta mätningar.

Intervall	Systoliskt	Diastoliskt
Mycket högt blodtryck (hypertension)	> 140 mmHg	> 90 mmHg
Högt normalt	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Normalt	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Mycket lågt blodtryck (hypotension)	< 90 mmHg	< 50 mmHg

Varför bör jag mäta mitt blodtryck?

Blodtrycket höjs naturligt när man blir äldre. Men högt blodtryck kan också vara ett första tecken på sjukdom, att man är överviktig eller att artärerna börjar hårdna, vilket ökar risken för exempelvis blodproppar. Det är därför klokt att hålla ett öga på blodtrycket och kontakta en läkare om det verkar ovanligt högt eller lågt. Skriv ner dina egna mätresultat eller spara dem med hjälp av minnesfunktionen så att du kan visa dem för din läkare.

Viktigt! Får ej användas för att ställa medicinsk diagnos. Får endast användas som referens. Kontakta en läkare om dina blodtrycksvärden verkar onormala. Följ alltid tillvägagångssättet som anges i denna bruksanvisning när mätningar görs.

INNAN FÖRSTA ANVÄNDNING

Sätta i batterierna

- **Försiktigt!**
För att inte mätningarna i minnet ska gå förlorade måste du byta batterier inom loppet av en minut. Om det tar mer än en minut att byta batteri, visar displayen alla sina symboler för ett ögonblick och måste därefter återställas (alla sparade mätningar raderas).
- Byt ut batterierna när batterisymbolen (g) visas på displayen (6).
- Ta bort batteriluckan genom att trycka på låsfliken och lyfta upp den.
- Sätt i fyra AAA-batterier. Kontrollera att batteripolerna är rättvända (se diagram i batterifacket).
- Sätt tillbaka luckan.



Montera manschett och luftslang

- Anslut slangkopplingen (8) till hålet för luftslang (5).
- Kontrollera att kopplingen är helt införd och sitter säkert.

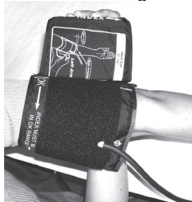
ANVÄNDA APPARATEN

Förbereda för en blodtrycksmätning

- Sitt eller ligg ned i 5-10 minuter före mätningen.
- Undvik att äta, röka, motionera, bada eller dricka alkohol, kaffe eller te före mätningen.
- Gå inte på toaletten alldeles före mätningen.
- Mät inte blodtrycket om du är upphetsad, stressad eller spänd.
- Slappna av under mätningen och prata inte.

Mätning av blodtryck

- Vila armen på en kudde eller en bordsskiva med handflatan vänd uppåt.
- Placera manschetten (2) på överarmen, cirka 2-3 cm ovanför armbågen.
 - o Manschetten ska befinna sig ungefär i jämnhöjd med ditt hjärta för att göra en exakt mätning.
- Vrid manschetten så att markeringen "Ø" (3) strax under luftslangen (4) sitter på insidan av armen, vänd neråt.
- Låt din lediga hand glida in under manschetten och fatta tag i kardborremmen (1) vid markeringen "INDEX" (11).
- Dra remmen runt manschetten och spänn den ordentligt.
- När manschetten sitter säkert på armen, ska markeringen "INDEX" befinna sig mellan "OK->" och "<-OK" (9 och 10). Om detta inte är möjligt, är manschetten för liten för din arm.
- OBS!
 - o Manschetten ska sitta spänt utan att klämma.
 - o Markeringen "Ø" måste befinna sig på armens insida, ovanför de större artärerna.
 - o Den sida av manschetten som är vänd mot handen måste vara 2-3 cm från handen.
- Sätt på apparaten med på/av-knappen (d).
- Alla symboler och figurer blinkar på displayen.
- Pumpa upp manschetten till cirka 165 mmHg. Trycket visas konstant på displayen.
 - o Apparaten surrar dovt medan manschetten pumpas upp och spänts åt.



- När manschetten har pumpats upp till cirka 165 mmHg sjunker siffrorna på displayen igen och blodtrycksmätningen inleds.
 - o Nu visar apparaten trycket kontinuerligt på displayen medan mätningen pågår.
 - o Pulsen mäts också och pulssymbolen (h) visas på displayen.
- När mätningen är slutförd visas det systoliska trycket (a), det diastoliska trycket (b) och pulsen (c).
- Pulssymbolen blinkar om blodtrycksmätningen är för hög eller för låg (se tabell ovan). Pulssymbolen lyser stadig om mätningen ligger inom normalintervallet.
- Resultaten visas på displayen i cirka 3 minuter och sparas därefter automatiskt i apparatens minne (M1/ minne 1) när apparaten stängs av.
 - o Du kan även spara resultatet i ett av de två minnena genom att trycka på antingen M1 (f) eller M2 (e). Därefter kan du stänga av apparaten med på/av-knappen.
- Om du behöver göra flera mätningar ska du vänta 5-10 minuter mellan varje mätning.
 - o Försiktigt! En enskild mätning ger ingen säker anvisning om ditt tillstånd. Det kan du endast få en antydning om efter ett flertal mätningar.

Spara blodtrycksmätningar

- Apparaten kan spara 100 mätningar – 50 i vart och ett av de två minnena (M1 och M2). Den senaste mätningen sparas alltid som nummer 01 i minnet. Äldre mätningar flyttas neråt i ordningen efterhand som nya mätningar sparas, och raderas när minnet är fullt.

Visa sparade blodtrycksmätningar

- Tryck på M1 eller M2 för att visa sparade mätningar.
 - o Mättningsnumret (t.ex. "01") visas i cirka en sekund. Därefter visas mätningens detaljer: det systoliska och diastoliska blodtrycket samt pulsen.
 - o En liten figur 1 eller 2 visas (över pulssymbolen) och indikerar vilket minne som är aktivt.
- Tryck på knappen igen för att visa äldre mätningar.

Radera sparade blodtrycksmätningar

- Ta ur batterierna och vänta cirka 5 minuter.
- Om det tar mer än en minut att byta batteri, visar displayen alla sina symboler för ett ögonblick och måste därefter återställas (alla sparade mätningar raderas). Nu är minnet tomt.

FELMEDDELANDEN

Apparaten registrerar eventuella problem och visar följande felmeddelanden på displayen:

Fel	Orsak	Lösning
Fel vid pumpning	<ol style="list-style-type: none">1. Manschetten har inte satts fast korrekt.2. Manschetten är trasigt.3. Pumpen eller ventilerna är defekta.	<ol style="list-style-type: none">1. Sätt fast manschetten korrekt.2. Kontakta återförsäljaren.3. Kontakta återförsäljaren..
Störningar eller oljud under mätning	<ol style="list-style-type: none">1. Användaren flyttar sig eller talar under mätningen.2. Användaren är för nervös.	<ol style="list-style-type: none">1. Brugeren skal sidde stille og undlade at tale under målingen.2. Få taget en blodtryksmåling
Fel vid tömning av manschetten	<ol style="list-style-type: none">1. Ventilerna är defekta.2. Manschetten har inte satts fast korrekt.	<ol style="list-style-type: none">1. Kontakta återförsäljaren.2. Sätt fast manschetten korrekt.
Onormal mätning	Användaren kan ha problem med hjärtat.	Kontrollera resultatet genom att göra en eller flera nya mätningar. Kontakta din läkare om du regelbundet har onormala mätresultat.
För högt manschettryck	Luftslangen är blockerad, pumpmekanismen är defekt.	Prova att göra en ny mätning eller kontakta återförsäljaren.
Uttjänta batterier (batterisymbol på display) eller tom display	Batterierna är nästan slut.	Byt ut batterierna. Kontrollera att batterierna sitter i åt rätt håll.

FÖRVARING

När apparaten inte används ska den förvaras i den medföljande förvaringslådan.

- Förvara apparaten på en torr, sval plats.
- Ta ut batteriet om apparaten inte ska användas under en längre tid.
- Böj inte manschett eller luftslang alltför kraftigt.
- Placera inga tunga föremål ovanpå apparaten.

RENGÖRING

När du rengör apparaten bör du tänka på följande:

- Rengör manschett och apparat med en väl urvriden trasa med lite rengöringsmedel vid behov.
- Använd inte starka, frätande eller slipande rengöringsmedel för att rengöra apparaten, eftersom sådana medel kan repa höljet.

INFORMATION OM KASSERING OCH ÅTERVINNING AV DENNA PRODUKT

Lägg märke till att denna Adexi-produkt



är märkt med följande symbol: 

Det innebär att denna produkt inte får kasseras ihop med vanligt hushållsavfall eftersom avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska delar måste kasseras separat.

Direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska delar kräver att varje medlemsstat vidtar åtgärder för korrekt insamling, återvinning, hantering och materialåtervinning av sådant avfall. Privata hushåll inom EU kan utan kostnad återlämna sin använda utrustning till angivna samlingsplatser. I en del medlemsländer kan man i vissa fall returnera den använda utrustningen till återförsäljaren när man köper ny utrustning. Kontakta din återförsäljare, distributör eller lokala myndighet för ytterligare information om hantering av avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska delar.

GARANTIVILLKOR

Garantin gäller inte om:

- ovanstående instruktioner inte följs
- apparaten har modifierats
- apparaten har blivit felhanterad, utsatts för vårdslös behandling eller fått någon form av skada eller

På grund av konstant utveckling av våra produkter, både på funktions- och designsidan, förbehåller vi oss rätten till ändringar av våra produkter utan föregående meddelande.

FRÅGOR OCH SVAR

Om du har några frågor angående användningen av apparaten och du inte kan hitta svaret i denna bruksanvisning kan du gå in på vår webbplats på www.adexi.se.

Gå till menyn "Konsumentservice" och klicka på "Frågor och svar" om du vill se de vanligaste frågorna och svaren.

Du hittar även kontaktinformation om du behöver kontakta oss angående tekniska frågor, reparationer och reservdelar.

IMPORTÖR

Adexi Group
www.adexi.se

Adexi ansvarar inte för eventuella tryckfel.

INNLEDNING

For å få mest mulig glede av det nye apparatet bør du lese nøye gjennom denne bruksanvisningen før bruk. Legg spesielt merke til sikkerhetsreglene. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen, slik at du kan slå opp i den ved senere anledninger.

VIKTIGE SIKKERHETSREGLER

- Feilaktig bruk av apparatet kan føre til personskader og skader på apparatet.
- Apparatet må ikke brukes til andre formål enn det er beregnet på. Produsenten er ikke ansvarlig for skader som skyldes feilaktig bruk eller håndtering. (Se også "Garantivilkår".)
- Apparatet er bare beregnet på bruk i private husholdninger. Apparatet er ikke egnet til utendørs eller kommersiell bruk.
- Dette apparatet skal ikke brukes til å stille medisinske diagnoser. Det skal kun brukes som en veiledning. Oppsøk legen din hvis blodtryksmålingene virker unormale.
- Følg alltid den angitte prosedyren i bruksanvisningen når du foretar målinger.
- Ikke strekk, vri eller bøy mansjetten og slangen.
- Apparatet skal ikke brukes på babyer eller andre som ikke kan kommunisere dersom mansjetten sitter for stramt eller lignende.
- Ikke legg apparatet i vann eller annen form for væske.
- Apparatet skal ikke brukes i nærheten av mobiltelefoner eller mikrobølgeovner siden disse avgir elektromagnetisk stråling som kan påvirke apparatet.
- Ikke utsett apparatet for direkte sollys, høye temperaturer, fuktighet, støy eller etsende stoffer.
- Apparatet må ikke brukes hvis det ikke fungerer som det skal, eller dersom det er skadet etter støt eller lignende.

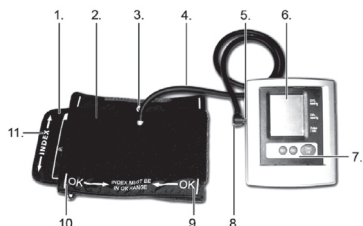
- Dersom apparatet, slangen eller mansjetten er skadet, skal disse undersøkes og repareres av en autorisert reparatør. Prøv aldri å reparere apparatet selv. Kontakt forretningen du kjøpte apparatet i ved garantireparasjoner. Uautoriserte reparasjoner eller endringer vil føre til at garantien ikke gjelder.

Batterier

- Ta ut batteriet hvis apparatet ikke skal brukes i en lengre periode.
- Skift batteriene umiddelbart når de er tomme.
- Bruk aldri forskjellige typer batterier eller ett nytt og ett gammelt batteri.
- Påse at du legger batteriene i riktig vei.

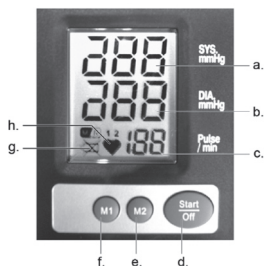
OVERSIKT OVER APPARATETS DELER

1. Borrelåsstropp
2. Mansjett
3. Ø-symbol
4. Luftslange
5. Hull til luftslange
6. Display
7. Betjeningsknapper
8. Slangetilkobling
9. <-OK-merke
10. OK->-merke
11. INDEX-merke



Display og kontrollknapper

- a. Systolisk blodtrykk
- b. Diastolisk blodtrykk
- c. Puls:
- d. Av/på-knapp
- e. M2-knapp (minne 2)
- f. M1-knapp (minne 1)
- g. Batterisymbol
- h. Pulssymbol



OM BLODTRYKK

Hva er blodtrykk?

Når hjertet pumper blodet rundt i kroppen, trykker blodet på veggene i blodkarene. Dette er det vi kaller blodtrykk.

Blodtrykket er forskjellig i ulike deler av kroppen og avhenger av pulsfrekvensen, elastisiteten i blodkarene og tykkelsen på blodet.

Blodtrykket som måles når hjertet pumper blodet ut i kroppen, kalles systolisk blodtrykk. Blodtrykket som måles når blodet returnerer til hjertet fra kroppen, kalles diastolisk blodtrykk.

Vi refererer vanligvis til de to blodtrykkstypene samtidig, og det systoliske blodtrykket oppgis først. Hvis blodtrykket oppgis som "120/70" ("120 over 70"), betyr det at det systoliske blodtrykket er 120 og det diastoliske er 70. Måleenheten for blodtrykk er mmHg (millimeter kvikksølv).

Hvorfor varierer blodtrykket?

Blodtrykket varierer i løpet av en dag og det endrer seg i løpet av en persons liv. Det er mange ulike faktorer som påvirker blodtrykket, og det bør du være klar over når du foretar målinger. Vær spesielt oppmerksom på følgende:

- Blodtrykket er høyere om dagen enn om natten.
- Blodtrykket øker noe rett etter at du har spist. Høyt saltinnhold i maten kan også føre til økt blodtrykk.
- Lett mosjon (for eksempel gåing og jogging) fører til en lett økning i det systoliske blodtrykket, mens hard mosjon fører til en dramatisk økning i det systoliske blodtrykket. Det vil imidlertid synke igjen når kroppen slapper av. Mangel på mosjon fører til en vedvarende økning i blodtrykket.
- Blodtrykket kan øke hvis du er oppstemt, stresset eller anspent.
- Plutselige klimaendringer kan føre til at blodtrykket øker.
- Det systoliske blodtrykket øker med alderen.

- Kvinner har større risiko for økt blodtrykk etter overgangsalderen.
- For lite søvn, røyking, overvekt, alkohol og visse sykdommer fører til økt blodtrykk.
- Når du bader eller går på toalettet, kan blodtrykket øke.

Når er blodtrykket for høyt eller for lavt?

Høyt blodtrykk kalles også hypertensjon. Lavt blodtrykk kalles også hypotensjon. Tabellene nedenfor viser generelle retningslinjer for når blodtrykket er for høyt eller for lavt. Du må alltid konsultere legen din for å få nøyaktige målinger.

Kategori	Systolisk	Diastolisk
Svært høyt blodtrykk (hypertensjon)	> 140 mmHg	> 90 mmHg
Høyt–normalt blodtrykk	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Normalt blodtrykk	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Svært lavt blodtrykk (hypertensjon)	< 90 mmHg	< 50 mmHg

Hvorfor skal blodtrykket måles?

Blodtrykket øker naturlig med alderen. Vær likevel oppmerksom på at høyt blodtrykk også kan være tidlige tegn på sykdom, overvekt eller at blodårene blir trange, noe som bl.a. øker risikoen for blodpropp. Det er derfor lurt å måle blodtrykket og oppsøke lege hvis det er unormalt høyt eller lavt. Skriv ned resultatene eller lagre dem ved å bruke minnefunksjonen, slik at du kan vise dem til legen.

Viktig! Må ikke brukes til å stille medisinske diagnoser. Må kun brukes som en veiledning. Oppsøk legen din hvis blodtrykksmålingene virker unormale. Følg alltid den angitte prosedyren i bruksanvisningen når du foretar målinger.

FØR APPARATET TAS I BRUK FØRSTE GANG

Sette i batteriene

- Forsiktig! Bytt batteri løpet av ett minutt for at resultatene ikke skal slettes fra minnet. Bruker man mer enn ett minutt på å bytte batterier, vises alle symbolene i displayet et øyeblikk, og det er nødvendig med en tilbakestilling (alle lagrede målinger slettes).
- Batteriene skal skiftes når batterisymbolet (g) vises i displayet (6).
- Ta av batteridekselet ved å presse inn låsetappen og løfte opp dekselet.
- Sett inn fire AAA-batterier. Kontroller at batteriene ligger riktig vei (se diagrammet i batterirommet.)
- Sett på dekselet igjen.



Monter mansjetter og luftslange

- Koble slangetilkoblingen (8) til hullet til luftslangen (5).
- Kontroller at koblingen er skjøvet så langt inn som mulig og at den sitter godt.

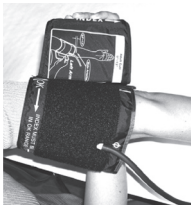
BRUK AV APPARATET

Forberedelser før en blodtrykksmåling

- Sitt eller ligg i 5–10 minutter før målingen.
- Unngå å spise, røyke, mosjonere, bade eller drikke alkohol, kaffe eller te før målingen.
- Ikke gå på toalettet rett før målingen.
- Ikke foreta en blodtrykksmåling hvis du er oppstemt, stresset eller anspent.
- Slapp av under målingen og ikke snakk.

Blodtrykksmåling

- Hvil armen på en pute eller en bordflate med håndflaten vendt oppover.
- Plasser mansjetten (2) øverst på armen, cirka 2–3 cm over albuen.
 - o Mansjetten bør være på høyde med hjertet ditt for at målingen skal bli nøyaktig.
- Snu mansjetten slik at merket "Ø" (3) rett under luftslangen (4) befinner seg på innsiden av armen, vendt nedover.
- La den ledige hånden gli under mansjetten og ta tak i borrelåsstroppen (1) ved "INDEX"-merket (11).
- Dra stroppen rundt mansjetten og stram til.
- Når mansjetten er riktig plassert på armen, skal "INDEX"-merket være mellom "OK->" og "<-OK" (9 og 10). Er ikke dette mulig, er mansjetten for liten i forhold til armen din.
- NB!
 - o Mansjetten skal sitte stramt, men den skal ikke presse.
 - o "Ø"-merket skal være på innsiden av armen, over de største arteriene.
 - o Den siden på mansjetten som vender mot hånden din, skal være 2–3 cm fra hånden.
- Slå på ved hjelp av av/på-knappen (d).
- Alle symbolene og tallene i displayet blinker.
- Pump opp mansjetten til cirka 165 mmHg. Presset vises konstant i displayet.
 - o Apparatet gir fra seg en brummelyd når mansjetten pumpes opp og strammes til.



- Når mansjetten pumpes opp til cirka 165 mmHg, vil tallverdiene i displayet synke, og lesingen av blodtrykket starter.
 - o Apparatet viser hele tiden trykket i displayet under målingen.
 - o I tillegg måles pulsen, og pulssymbolet (h) vises i displayet.
- Når lesingen er utført, vises det systoliske trykket (a), det diastoliske trykket (b) og pulsen (c).
- Pulssymbolet blinker dersom det målte blodtrykket er for høyt eller for lavt (se tabellen ovenfor). Pulssymbolet forblir stabilt dersom trykket er innenfor normalen.
- Resultatene vises i displayet i cirka 3 minutter og lagres deretter automatisk i apparatminnet (M1/memory 1) når apparatet slås av.
 - o Du kan også lagre resultatet i en av de to minnene ved å presse M1 (f) eller M2 (e). Deretter kan du slå av apparatet ved å bruke av/på-knappen.
- Hvis du vil foreta flere målinger, bør du vente 5–10 minutter mellom hver av målingene.
 - o Forsiktig! En enkelt måling vill ikke gi sikker indikasjon på tilstanden din. Først etter flere målinger vil du få et mer korrekt bilde av helsetilstanden.

Lagre blodtrykksmålingene

- Apparatet kan lagre 100 målinger – 50 i hvert av de to minnene (M1 og M2). Den nyeste målingen lagres alltid som nummer 01 i minnet. Eldre målinger flyttes nedover på listen når nye lagres, og slettes når minnet er fullt.

Vise lagrede blodtrykksmålinger

- Trykk på M1 eller M2 for å vise lagrede målinger.
 - o Målenummeret (f.eks. "01") vises i displayet i cirka ett sekund. Detaljene for akkurat denne målingen vises deretter: systolisk og diastolisk blodtrykk og puls
 - o Ett lite tall 1 eller 2 vises (over pulssymbolet) og indikerer hvilket minne som er aktivt.
- Trykk inn knappen igjen for å se eldre målinger.

Slette lagrede blodtrykksmålinger

- Ta ut batteriene og vent i cirka 5 minutter.
- Når batteriene er byttet ut, vil alle symbolene vises et øyeblikk i displayet, og det er nødvendig med tilbakestilling (alle lagrede målinger slettes). Minnet er nå slettet.

FEILMELDINGER

Apparatet registrerer alle problemer og viser følgende feilmelding i displayet:

Feil	Årsak	Løsning
Feil under pumping	<ol style="list-style-type: none">1. Mansjetten er ikke koblet til riktig.2. Mansjetten er ødelagt.3. Pumpen eller ventilene er ødelagt.	<ol style="list-style-type: none">1. Koble til mansjetten riktig.2. Ta kontakt med forhandleren.3. Ta kontakt med forhandleren.
Forstyrrelser eller støy under måling	<ol style="list-style-type: none">1. Brukeren beveger på seg eller snakker under målingen.2. Brukeren er for nervøs.	<ol style="list-style-type: none">1. Brukeren må sitte stille og ikke snakke under målingen.2. Foreta målingen hos en lege.
Feil under tømning av mansjetten	<ol style="list-style-type: none">1. Ventilene er ødelagt.2. Mansjetten er ikke koblet til riktig.	<ol style="list-style-type: none">1. Ta kontakt med forhandleren.2. Koble til mansjetten riktig.
Unormal måling	Det kan være et hjerteproblem.	Kontroller resultatet ved å ta en eller flere nye målinger. Ta kontakt med legen din dersom du stadig har unormale målinger.
Mansjettrykket er for høyt.	Luftslangen er blokkert, pumpemekanismen er ødelagt eller trykkmåleren er ødelagt.	Prøv å foreta en ny måling, eller ta kontakt med forhandleren.
Flate batterier (batterisymbol i displayet) eller tomt display	Batteriene er nesten tomme.	Skift batteriene. Kontroller at batteriene ligger riktig vei.

OPPBEVARING

Oppbevar apparatet i esken som følger med når det ikke er i bruk.

- Lagres på et tørt og kjølig sted.
- Ta ut batteriet hvis apparatet ikke skal brukes i en lengre periode.
- Ikke bøy mansjetten eller luftslangen.
- Ikke plasser tunge gjenstander på apparatet.

RENGJØRING

Vær oppmerksom på følgende ved rengjøring av apparatet:

- Rengjør mansjetten og apparatet med en godt oppvridd klut og litt rengjøringsmiddel hvis nødvendig.
- Ikke bruk sterke, etsende eller slipende rengjøringsmidler når du rengjør apparatet siden dette kan føre til riper på overflaten.

MILJØINFORMASJON

Vær oppmerksom på at dette Adexi-produktet er merket med følgende



symbol: 

Det betyr at produktet ikke må kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Elektrisk og elektronisk avfall skal leveres inn separat.

I henhold til WEEE-direktivet skal det enkelte medlemslandet sørge for riktig innsamling, gjenvinning, håndtering og resirkulering av elektrisk og elektronisk avfall. Private husholdninger i EU kan levere brukt utstyr til bestemte resirkuleringsstasjoner vederlagsfritt. I noen medlemsland kan det ved kjøp av nytt utstyr være mulig å levere brukt utstyr til forhandleren som solgte det. Kontakt forhandleren, distributøren eller offentlige myndigheter hvis du ønsker ytterligere informasjon om hva du skal gjøre med elektrisk og elektronisk avfall.

GARANTIVILKÅR

Garantien gjelder ikke hvis:

- instruksene ovenfor ikke følges
- apparatet er blitt tuklet med
- apparatet er brukt feil, har vært utsatt for hard håndtering eller på annen måte er blitt skadet

Vi prøver hele tiden å utvikle våre produkters funksjon og utforming, derfor forbeholder vi oss retten til å endre produktet uten forvarsel.

SPØRSMÅL OG SVAR

Hvis du har spørsmål vedrørende bruk av apparatet som du ikke finner svar på i denne bruksanvisningen, kan du ta en titt på nettsidene våre på www.adexi.eu. Gå til menyen "Consumer Service", og klikk på "Question & Answer" for å se ofte stilte spørsmål.

Se også kontaktinformasjonen hvis du ønsker å kontakte oss vedrørende tekniske problemer, reparasjoner, tilbehør og reservedeler.

IMPORTØR

Adexi Group
www.adexi.eu

Vi står ikke ansvarlig for eventuelle trykkfeil.

JOHDANTO

Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa, niin saat parhaan hyödyn uudesta laitteestasi. Kiinnitä erityistä huomiota turvallisuusohjeisiin. Suosittelemme myös, että säilytät käyttöohjeet myöhempiä tarvetta varten.

TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

- Tämän laitteen virheellinen käyttö voi aiheuttaa henkilövahinkoja ja laitteen vaurioitumisen.
- Käytä laitetta vain sen oikeaan käyttötarkoitukseen. Valmistaja ei ole vastuussa virheellisestä käytöstä tai käsittelystä johtuvista vahingoista (katso myös kohta Takuuehdot).
- Vain kotitalouskäyttöön. Laitteet eivät sovellu ulkokäyttöön eivätkä kaupalliseen käyttöön.
- Tätä laitetta ei saa käyttää lääketieteellisten diagnoosien tekemiseen. Mittaustuloksia voidaan käyttää vain viitteenomaisesti. Käänny lääkärin puoleen, jos verenpainelukemasi vaikuttavat epänormaaleilta.
- Toimi aina näiden käyttöohjeiden mukaan, kun mittaat verenpainetta.
- Älä venytä, väännä äläkä taivuta mansettia ja letkua.
- Älä käytä verenpainemittaria pikkulapsilla tai henkilöillä, jotka eivät pysty viestittämään, jos mansetti on liian tiukalla tms.
- Älä upota laitetta veteen tai muuhun nesteeseen.
- Älä käytä verenpainemittaria matkapuhelimen tai mikroaaltouunin läheisyydessä, sillä niistä lähtevä sähkömagneettinen säteily voi vaikuttaa mittarin toimintaan.
- Älä altista mittaria suoralle auringonvalolle, korkeille lämpötiloille, kosteudelle, melulle tai syövyttävälle aineille.

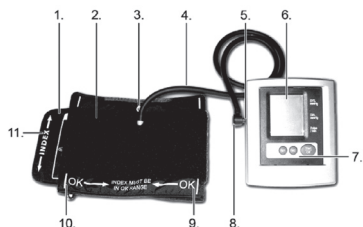
- Älä käytä laitetta, jos ei toimi kunnolla tai jos se on vahingoittunut kovasta iskusta tai vastaavasta.
- Jos laite, letku tai mansetti on vaurioitunut, tarkastuta ne ja korjauta tarvittaessa valtuutetulla korjaajalla. Älä yritä itse korjata laitetta. Jos tarvitset takuuhuoltoa, ota yhteyttä liikkeeseen, josta ostit laitteen. Takuu ei ole voimassa, jos laitetta korjataan tai muunnellaan ilman valtuuksia.

Paristot

- Poista paristot, jos laite on pitkään käyttämättä.
- Vaihda paristot heti, kun ne ovat tyhjentyneet.
- Älä koskaan käytä erityyppisiä paristoja tai vanhoja ja uusia paristoja yhtä aikaa.
- Asettaessasi paristoja paikoilleen tarkista, että niiden napaisuudet ovat oikein.

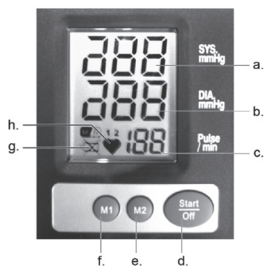
LAITTEEN PÄÄOSAT

1. Tarranauha
2. Mansetti
3. Ø-symboli
4. Ilmaletku
5. Ilmaletkun reikä
6. Näyttö
7. Käyttöpainikkeet
8. Letkun liitin
9. <-OK-merkinä
10. OK->-merkinä
11. INDEX-merkinä



Näyttö ja valintapainikkeet

- a. Systolinen verenpaine
- b. Diastolinen verenpaine
- c. Pulssi
- d. Virtakytkin
- e. M2-painike (muisti 2)
- f. M1-painike (muisti 1)
- g. Paristosymboli
- h. Pulssisymboli



VERENPAINET

Mitä verenpaine on?

Kun sydän pumpkaa verta verenkiertoon, veri aiheuttaa painetta verisuonien seinämiin. Tätä kutsutaan verenpaineeksi. Verenpaine vaihtelee eri ruumiinosissa. Verenpaine riippuu pulssista, siitä kuinka joustavat verisuonet ovat ja kuinka paksua veri on.

Painetta, joka mitataan sydämen pumpatessa verta verenkiertoon, kutsutaan systoliseksi verenpaineeksi. Painetta, joka mitataan veren virratessa takaisin sydämeen, kutsutaan diastoliseksi verenpaineeksi.

Nämä kaksi verenpainetyyppiä ilmoitetaan yleensä yhdessä, jolloin systolinen paine ilmoitetaan aina ensin. Jos verenpaine on 120/70, se tarkoittaa, että systolinen verenpaine on 120 ja diastolinen 70.

Systolista verenpainetta kutsutaan myös yläpaineeksi ja diastolista verenpainetta alapaineeksi.

Verenpaineen mittayksikkö on mmHg (elohopeamillimetri).

Miksi verenpaine vaihtelee?

Verenpaine vaihtelee päivän aikana ja eri elämäntilanteissa. Monet tekijät vaikuttavat verenpaineeseen, mikä sinun tulisi ottaa huomioon mitatessasi verenpainetta.

Huomioi esimerkiksi seuraavat seikat:

- Verenpaine on korkeampi päivällä kuin yöllä.
- Verenpaine kohoaa hieman heti syömisen jälkeen. Suolainen ruoka voi myös nostaa verenpainetta.
- Kevyt liikunta (esimerkiksi kävely tai holkki) nostaa systolista painetta hieman, kun taas raskas liikunta nostaa sitä rajusti. Se kuitenkin laskee taas, kun keho rentoutuu. Liikunnan puute nostaa verenpainetta pysyvästi.
- Verenpaine voi nousta, jos olet innostunut, stressaantunut tai hermostunut.
- Yllättävät ilmastomuutokset voivat nostaa verenpainetta.
- Systolinen paine kohoaa vanhenemisen myötä.

- Naisilla korkean verenpaineen riski kasvaa vaihdevuosisen jälkeen.
- Liian vähäinen uni, tupakointi, liikalihavuus, alkoholi ja tietyt taudit voivat nostaa verenpainetta.
- Kylpeminen sekä suihkussa ja vessassa käynnit voivat nostaa verenpainetta.

Milloin verenpaineeni on liian korkea tai liian matala?

Korkeaa verenpainetta kutsutaan nimellä hypertensio. Matalaa verenpainetta kutsutaan nimellä hypotensio. Seuraavassa taulukossa on yleisohjeet siitä, milloin verenpaine on liian korkea tai liian matala. Ota aina yhteys lääkäriin, kun haluat tietää oman verenpaineesi tarkat lukemat.

Mittausalue	Systolinen	Diastolinen
Erittäin korkea verenpaine (hypertensio)	> 140 mmHg	> 90 mmHg
Kohonnut normaali	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Normaali	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Erittäin matala verenpaine (hypotensio)	< 90 mmHg	< 50 mmHg

Miksi verenpaineen mittaaminen kannattaa?

Verenpaine nousee luonnollisesti iän myötä. Korkea verenpaine voi olla myös ensimmäinen merkki sairaudesta, ylipainosta tai alkavasta valtimoiden tukkeutumisesta, mikä lisää mm. veritulpan riskiä. Tämän vuoksi verenpainetta on hyvä tarkkailla ja kääntyä lääkärin puoleen, mikäli se vaikuttaa epätavallisen korkealta tai matalalta. Merkitse muistiin omat verenpainelukemasi tai tallenna ne käyttäen verenpainemittarin muistitoimintoa, jotta voit tarvittaessa esittää lukemat lääkärille.

Tärkeää! Älä käytä laitetta lääketieteellisten diagnoosien tekemiseen. Lukemia voidaan käyttää vain viitteenomaisesti. Käänny lääkärin puoleen, jos verenpainelukemasi vaikuttavat epänormaaleilta. Toimi aina näiden käyttöohjeiden mukaan, kun mittaat verenpainetta.

ENNEN ENSIMMÄISTÄ KÄYTTÖKERTAA

Paristojen asentaminen

- Varoitus! Tallentaaksesi lukemat muistiin vaihda paristot minuutin kuluessa. Jos paristojen vaihtamiseen kuluu enemmän kuin minuutti, näytössä näkyvät hetken ajan kaikki symbolit, ja mittari on nollattava (kaikki tallennetut lukemat poistuvat muistista).
- Vaihda paristot, kun paristosymboli (g) näkyy näytössä (6).
- Irrota paristokotelon kansi painamalla lukituskieltä ja nosta kansi ylös.
- Aseta koteloon neljä AAA-paristoa. Tarkista, että paristojen napaisuus on oikein (katso paristokotelossa oleva kuva.)
- Kiinnitä kansi takaisin.



Mansetin ja ilmaletkun kiinnittäminen

- Liitä letkun liitin (8) ilmaletkun reikään (5).
- Tarkista, että liitin on työnnetty mahdollisimman syväälle ja että se on kunnolla kiinni.

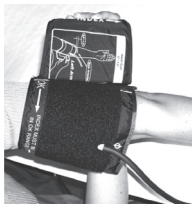
LAITTEEN KÄYTTÖ

Verenpaineen mittaukseen valmistautuminen

- Istuudu tai käy makuulle 5–10 minuutiksi ennen mittausta.
- Vältä syömistä, tupakoimista, liikuntaa, kylpemistä ja alkoholin, kahvin tai teen juomista ennen mittausta.
- Älä käy vessassa juuri ennen mittausta.
- Älä mittaa verenpainetta, jos olet innostunut, stressaantunut tai hermostunut.
- Rentoudu mittauksen aikana äläkä puhu.

Verenpaineen mittaaminen

- Pidä käsivarsi tyynyn tai pöydän päällä kämmenpuoli ylöspäin.
- Aseta mansetti (2) olkavarteen 2–3 cm kyynärpään yläpuolelle.
 - o Tarkan lukeman saamiseksi mansetin on oltava suunnilleen sydämesi tasolla.
- Käännä mansetti niin, että ilmaletkun (4) alla oleva Ø-symboli (3) on käsivarren sisäpuolella alaspäin.
- Pujota vapaa kätesi mansetin alta ja tartu tarranauhaan (1) INDEX-merkinnän (11) kohdalta.
- Vedä tarranauha mansetin ympäri ja kiinnitä tiukasti.
- Mansetti on kunnolla käsivarressa, kun INDEX-merkintä on OK->- ja <-OK-merkintöjen välissä (9 ja 10). Jos tämä ei ole mahdollista, mansetti on liian pieni käsivarteesi.
- HUOM.
 - o Mansetin tulisi olla tiukalla, mutta se ei saa puristaa liikaa.
 - o Ø-symbolin on oltava käsivarren sisäpuolella suurten valtimoiden yläpuolella.
 - o Mansetin kämmenenpuoleisen osan on oltava 2–3 cm:n päässä kädestä.



- Kytke laitteeseen virta virtakytkimellä (d).
- Kaikki symbolit ja numerot vilkkuvat näytössä.
- Pumpppaa mansettiin noin 165 mmHg:n paine. Paine näkyy näytössä koko ajan.
 - o Laite hurisee, kun mansetti pumpputuu ja kiristyy.
- Kun mansetti on pumpputunut 165 mmHg:iin, näytön lukema pienenee ja verenpaineen mittaus alkaa.
 - o Paine näkyy laitteen näytössä koko ajan mittauksen ollessa meneillään.
 - o Laite mittaa myös pulssin, ja pulssisymboli (h) näkyy näytössä.
- Kun mittaus on suoritettu, systolinen verenpaine (a), diastolinen verenpaine (b) ja pulssi (c) näkyvät näytössä.
- Pulssisymboli vilkkuu, jos verenpaineen lukema on liian korkea tai liian matala (ks. edellä esitetty taulukko). Pulssisymboli näkyy vilkkumatta, jos lukema on normaalin rajoissa.
- Mittaustulos näkyy näytössä noin kolmen minuutin ajan, ja sen jälkeen se tallentuu automaattisesti laitteen muistiin (M1/muisti 1), kun laitteesta sammutetaan virta.
 - o Voit myös tallentaa tuloksen jompaankumpaan muistiin painamalla joko M1 (f) tai M2 (e). Sen jälkeen voit sammuttaa laitteesta virran painamalla virtakytkintä.
- Jos haluat tehdä useita mittauksia, sinun tulisi odottaa 5–10 minuuttia kunkin mittauksen välissä.
 - o Varoitus! A single reading will not give a sure indication of your condition. Useita mittauksia tekemälläkin voit saada vain suuntaa-antavaa tietoa terveydentilastasi.

Verenpainelukemien tallentaminen

- Laitteeseen voidaan tallentaa 100 lukemaa – 50 kumpaankin muistiin (M1 ja M2). Uusi lukema tallennetaan muistiin aina numerolla 01. Vanhat lukemat siirtyvät yhden askeleen alaspäin, kun uusi lukema tallennetaan, ja ne poistetaan, kun muisti on täynnä.

Tallennettujen verenpainelukemien katseleminen

- Paina M1 tai M2, kun haluat katsella tallennettuja lukemia.
 - o Lukeman järjestysnumero (esim. "01") näkyy näytössä noin yhden sekunnin ajan. Sen jälkeen näkyvät kyseisen lukeman tarkat tiedot: systolinen ja diastolinen verenpaine sekä pulssi.
 - o Näytössä (pulssisymbolin yläpuolella) näkyy pieni numero 1 tai 2, joka ilmaisee, kumpi muisti on käytössä.
- Paina painiketta uudelleen, kun haluat nähdä vanhempia lukemia.

Tallennettujen verenpainelukemien poistaminen

- Poista paristot ja odota noin 5 minuuttia.
- Kun asetat paristot takaisin, näytössä näkyvät hetken ajan kaikki symbolit, ja mittari on nollattava (kaikki tallennetut lukemat poistuvat muistista). Muisti on nyt tyhjä.

VIRHEILMOITUKSET

Laite rekisteröi mahdolliset ongelmat, ja jokin seuraavista virheilmoituksista tulee näyttöön:

Virhe	Syy	Ratkaisu
Virhe pumppautumisen aikana	1. Mansettia ei ole kiinnitetty oikein. 2. Mansetti on vioittunut. 3. Pumppu tai venttiilit ovat viallisia.	1. Kiinnitä mansetti oikein. 2. Ota yhteyttä jälleenmyyjään. 3. Ota yhteyttä jälleenmyyjään.
Häiriöitä tai melua mittauksen	1. Käyttäjä liikkuu tai puhuu mittauksen aikana. 2. Käyttäjä on liian hermostunut.	1. Käyttäjän on istuttava aloillaan ja vältettävä puhumista mittauksen aikana. 2. Mittautta verenpaine lääkäriillä.
Virhe mansettia	1. Venttiilit ovat vialliset. 2. Mansettia ei ole kiinnitetty oikein.	1. Ota yhteyttä jälleenmyyjään. 2. Kiinnitä mansetti oikein.
Epänormaali lukema	Käyttäjällä voi olla sydänvaiva	Tarkista tulos mittaamalla yksi tai useampi uusi lukema. Ota yhteys lääkäriin, jos saat jatkuvasti epänormaaleja lukemia.
Mansetin paine korkea	Ilmaletku on tukossa, pumppumeکانismi tai mittari on viallinen.	Yritä tehdä mittausta uudelleen tai ota yhteys jälleenmyyjään.
Paristoissa vähän virtaa (paristosymboli näytössä) tai	Paristot ovat lähes tyhjentyneet.	Vaihda paristot. Tarkista, että paristot ovat oikein päin.

SÄILYTYS

Kun et käytä laitetta, säilytä sitä sen mukana toimitetussa säilytyskotelossa.

- Säilytä laitetta kuivassa, viileässä paikassa.
- Poista paristot, jos laite on pitkään käyttämättä.
- Älä taivuta mansettia tai ilmaletkua liikaa.
- Älä aseta laitteen päälle painavia esineitä.

PUHDISTUS

Puhdista laite seuraavien ohjeiden mukaisesti:

- Puhdista mansetti ja laite kuivaksi väännetyllä liinalla ja käytä tarvittaessa hieman pesuainetta.
- Älä puhdista laitetta vahvoilla, syövyttävillä tai hankaavilla puhdistusaineilla, sillä ne saattavat naarmuttaa laitteen pintaa.

TIETOJA TUOTTEEN HÄVITTÄMISESTÄ JA KIERRÄTTÄMISESTÄ

Tämä Adexi-tuote on merkitty



seuraavalla symbolilla:

Tuotetta ei siis saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana, vaan sähkö- ja elektroniikkajäte on hävitettävä erikseen.

Sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan direktiivin mukaan jokaisen jäsenvaltion on järjestettävä asianmukainen sähkö- ja elektroniikkajätteen keräys, talteenotto, käsittely ja kierrätys. EU-alueen yksityiset kotitaloudet voivat palauttaa käytetyt laitteet maksutta erityisiin kierrätyspisteisiin. Käytetty laite voidaan joissakin jäsenvaltioissa ja tietyissä tapauksissa palauttaa sille jälleenmyyjälle, jolta se on ostettu, jos tilalle hankitaan uusi laite. Lisätietoja sähkö- ja elektroniikkajätteen käsittelystä saat jälleenmyyjältäsi, tukkukauppiaaltasi tai paikallisilta viranomaisilta.

TAKUUEHDOT

Takuu ei ole voimassa, jos

- edellä olevia ohjeita ei ole noudatettu
- laitteeseen on tehty muutoksia
- laitetta on käsitelty väärin tai rajusti tai laite on kärsinyt muita vaurioita

Kehitämme jatkuvasti tuotteidemme toimivuutta ja luotettavuutta, minkä vuoksi pidätämme oikeuden muuttaa tuotetta ilman etukäteisilmoitusta.

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Jos sinulla on kysyttävää laitteen käytöstä etkä löydä vastausta tästä käyttöoppaasta, vieraile kotisivuillamme osoitteessa www.adexi.eu.

Katso usein esitettyjen kysymysten vastaukset Consumer Service -valikon (asiakaspalvelu) kohdasta "Question & Answer".

Sivuilla on myös yhteystietomme siltä varalta, että sinun täytyy ottaa meihin yhteyttä teknisiä tietoja, korjauksia, lisävarusteita tai varaosia koskevissa asioissa.

Maahantuoja:

Adexi Group
www.adexi.eu

Emme vastaa mahdollisista painovirheistä.

INTRODUCTION

To get the best out of your new appliance, please read this user guide carefully before using it for the first time. Take particular note of the safety precautions. We also recommend that you keep the instructions for future reference.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

- Incorrect use of this appliance may cause personal injury and damage.
- Use for its intended purpose only. The manufacturer is not responsible for any injury or damage resulting from incorrect use or handling (see also Guarantee Terms).
- For domestic use only. Not for outdoor or commercial use.
- This appliance must not be used to make medical diagnoses. It is suitable only for reference. Consult a doctor if your blood pressure readings seem abnormal.
- Always follow the procedure specified in these user instructions when taking readings.
- Do not stretch, twist or bend the cuff and hose.
- Do not use on babies or others who cannot communicate if the cuff is too tight, etc.
- Do not immerse in water or any other liquid.
- Do not use in the vicinity of mobile phones or microwave ovens as these emit electro-magnetic radiation that can affect the appliance.
- Do not expose to direct sunlight, high temperatures, humidity, noise or corrosive substances.
- Do not use if not functioning properly, or if damaged by a heavy impact or similar.

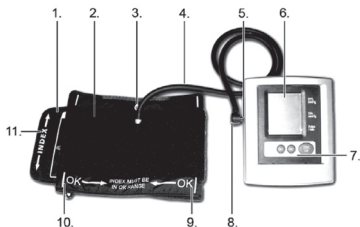
- If the appliance, hose or cuff have been damaged, have them inspected and if necessary repaired by an authorised repair engineer. Never try to repair the appliance yourself. Please contact the store where you bought the appliance for repairs under guarantee. Unauthorised repairs or modifications to the appliance will invalidate the guarantee.

Batteries

- Remove the batteries if the appliance is not to be used for a prolonged period.
- Change the batteries immediately once they are dead.
- Never use different types of batteries, or use a new and an old battery at the same time.
- Ensure the batteries are correctly polarised when installing them.

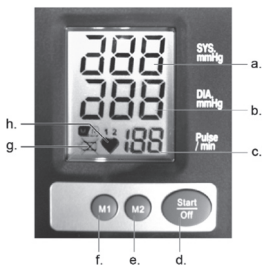
KEY TO MAIN COMPONENTS OF THE APPLIANCE

1. Velcro strap
2. Cuff
3. Ø symbol
4. Air hose
5. Air hose hole
6. Display
7. Control buttons
8. Hose connector
9. <-OK mark
10. OK-> mark
11. INDEX mark



Display and control buttons

- a. Systolic blood pressure
- b. Diastolic blood pressure
- c. Pulse
- d. On/off button
- e. M2 button (memory 2)
- f. M1 button (memory 1)
- g. Battery symbol
- h. Pulse symbol



ABOUT BLOOD PRESSURE

What is blood pressure?

When the heart pumps blood around the body, the blood exerts pressure on the walls of the blood vessels. This is known as blood pressure.

Blood pressure is different in different parts of the body and depends on the pulse, how elastic the blood vessels are and how thick the blood is.

The pressure that can be measured when the heart pumps out into the body is known as systolic blood pressure. The pressure that can be measured when blood runs back from the body towards the heart is known as diastolic blood pressure.

The two types of blood pressure are usually given together, with the systolic blood pressure always given first. If blood pressure is given as "120/70" (expressed as "120 over 70"), this means that the systolic blood pressure is 120, and the diastolic 70.

The reading unit for blood pressure is mmHg (millimetres of mercury).

Why does blood pressure vary?

Blood pressure varies throughout the day and over a person's life. Many different factors affect your blood pressure, something you should be aware of when taking your blood pressure. For instance, be aware of the following:

- Blood pressure is higher during the day than at night.
- Blood pressure increases slightly after you have just eaten. A lot of salt in food can also increase blood pressure.
- Light exercise (e.g. walking and jogging) causes the systolic blood pressure to rise slightly, while hard exercise will cause it to rise dramatically. However, it will fall again when the body relaxes. A lack of exercise raises blood pressure permanently.
- Blood pressure can increase if you are excited, stressed or tense.
- Sudden climatic changes can cause blood pressure to rise.

- The systolic pressure increases with age.
- Women have a greater risk of increased blood pressure after the menopause.
- Insufficient sleep, smoking, obesity, alcohol and certain illnesses cause blood pressure to rise.
- Bathing and toilet visits may cause blood pressure to rise.

When is my blood pressure too high or too low?

High blood pressure is also called hypertension. Low blood pressure is also called hypotension. The table below shows general guidelines for when your blood pressure is too high or too low. You should always consult your doctor for exact readings.

Range	Systolic	Diastolic
Very high blood pressure (hypertension)	> 140 mmHg	> 90 mmHg
High normal	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Normal	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Very low blood pressure (hypotension)	< 90 mmHg	< 50 mmHg

Why should I measure my blood pressure?

Blood pressure rises naturally with age. But high blood pressure can also be the first sign of illness, being overweight or of the arteries beginning to stiffen, which increases the risk of blood clots, among other things. It is therefore a good idea to keep an eye on your blood pressure and consult a doctor if it seems unusually high or low. Write down your own readings, or save them using the memory function, to be able to show them to your doctor.

Important! Do not use to make medical diagnoses. For use only as reference. Consult a doctor if your blood pressure readings seem abnormal. Always follow the procedure specified in these user instructions when taking readings.

PRIOR TO FIRST USE

Inserting the batteries

- Caution! To save readings in the memory, change the batteries within one minute. If changing the batteries takes more than



one minute, the display will show all its symbols for a moment, and will require resetting (all saved readings will be deleted).

- Change the batteries when the battery symbol (g) is shown in the display (6).
- Remove battery cover by pressing the lock tab and lift up.
- Insert four AAA batteries. Check batteries are correctly polarised (see diagram in battery compartment.)
- Replace the cover.

Fitting cuff and air hose

- Connect hose connector (8) to air hose hole (5).
- Check connector is pushed in as far as possible and is secure.

USING THE APPLIANCE

Preparing for a blood pressure reading

- Sit or lie down for 5-10 minutes before the reading.
- Avoid eating, smoking, exercising, bathing or drinking alcohol, coffee or tea before taking the reading.
- Do not go to the toilet immediately before the reading.
- Do not take a blood pressure reading if you are excited, stressed or tense.

- Relax during the reading and do not talk.

Blood pressure reading

- Rest arm on a cushion or table top with palm upwards.
- Place cuff (2) on upper arm, approx. 2-3 cm above the elbow.
 - o The cuff should be approximately level with your heart to obtain an accurate reading.
- Turn the cuff so that the "Ø" (3) mark just under the air hose (4) is on the inside of arm, facing downwards.
- Slip your free hand under the cuff and grasp the Velcro strap (1) at the "INDEX" mark (11).
- Pull strap around cuff, and bind tightly.
- When cuff is securely on arm, the "INDEX" mark should be between "OK->" and "<-OK" (9 and 10). If this is not possible, the cuff is too small for your arm.
- NB:
 - o The cuff should be taut but should not pinch.
 - o The "Ø" mark must be on the inside of the arm, over the major arteries.
 - o The side of the cuff facing your hand must be 2-3 cm from the hand.
- Switch on using the on/off button (d).
- All symbols and figures will flash on the display.
- Pump cuff up to approx. 165 mmHg. The pressure will be constantly shown on the display.
 - o The appliance will hum while the cuff is pumped up and tightens.



- When the cuff is pumped up to approx. 165 mmHg, the figures on the display will drop, and blood pressure reading starts.
 - o The appliance will show the pressure continuously on the display while reading is in progress.
 - o The pulse is also measured, and the pulse symbol (h) is shown on the display.
- When the reading is complete, the systolic pressure (a), diastolic pressure (b) and pulse (c) will be displayed.
- The pulse symbol will flash if the blood pressure reading is too high or too low (see table above). The pulse symbol will remain stable if the reading is within the normal range.
- Results will be shown on the display for approx. 3 minutes and then automatically saved in the appliance memory (M1/memory 1) when the appliance is switched off.
 - o You can also save the result in one of the two memories, by pressing either M1 (f) or M2 (e). You can then switch the appliance off using the on/off button.
- If you need to take several readings, you should wait 5-10 minutes between each reading.
 - o Caution! A single reading will not give a sure indication of your condition. You can only get an idea of this after a number of readings.

Storing blood pressure readings

- The appliance can save 100 readings – 50 in each of the two memories (M1 and M2). The latest reading is always saved as number 01 in the memory. Older readings are moved down the scale as new ones are saved, and deleted when the memory is full.

Displaying saved blood pressure readings

- Press M1 or M2 to show saved readings.
 - o The reading number (e.g. "01") will be displayed for approx. one second. The details for that reading will then be displayed: systolic and diastolic blood pressure and pulse.
 - o A small figure 1 or 2 will be displayed (over the pulse symbol) which indicates which memory is active.
- Press the button again to see older readings.

Deleting saved blood pressure readings

- Remove the batteries and wait approx. 5 minutes.
- When replacing the batteries, the display will show all its symbols for a moment, and will require resetting (all saved readings will be deleted). The memory will now be deleted.

ERROR MESSAGES

The appliance registers any problems and shows the following error messages on the display:

Error	Cause	Solution
Error during pumping	<ol style="list-style-type: none">1. The cuff is not correctly attached.2. The cuff is broken.3. The pump or valves are defective.	<ol style="list-style-type: none">1. Attach the cuff correctly.2. Contact the retailer.3. Contact the retailer.
Disturbances or noise during	<ol style="list-style-type: none">1. The user moves or speaks during the reading.2. The user is too nervous.	<ol style="list-style-type: none">1. The user must sit still and avoid talking during the reading.2. Have a blood pressure reading taken by a doctor.
Error while emptying the	<ol style="list-style-type: none">1. The valves are defective.2. The cuff is not correctly attached.	<ol style="list-style-type: none">1. Contact the retailer.2. Attach the cuff correctly.
Abnormal reading	The user may have a heart problem.	Check result by performing one or more new readings. Talk to your doctor if you consistently have abnormal readings.
Cuff pressure too high.	The air tube is blocked, the pump mechanism is defective or the pressure monitor is defective.	Try to take another reading, or contact the retailer.
Flat batteries (battery symbol on display) or blank	The batteries are almost dead.	Replace the batteries. Check that the batteries are in the right way round.

STORAGE

When the appliance is not in use, store in the accompanying storage box.

- Store in a dry, cool place.
- Remove the batteries if the appliance is not to be used for a prolonged period.
- Do not bend cuff or air hose excessively.
- Do not place heavy objects on the appliance.

CLEANING

When cleaning the appliance, you should pay attention to the following points:

- Clean cuff and appliance with a well-wrung cloth with a little detergent if necessary.
- Do not use strong, corrosive or abrasive cleaning agents for cleaning the appliance, as these may scratch the surface.

INFORMATION ON DISPOSAL AND RECYCLING OF THIS PRODUCT

Please note that this Adexi product is



marked with this symbol:

This means that this product must not be disposed of together with ordinary household waste, as electrical and electronic waste must be disposed of separately.

In accordance with the WEEE directive, every member state must ensure correct collection, recovery, handling and recycling of electrical and electronic waste. Private households in the EU can take used equipment to special recycling stations free of charge. In some member states you can, in certain cases, return the used equipment to the retailer from whom you purchased it, if you are purchasing new equipment. Contact your retailer, distributor or the municipal authorities for further information on what you should do with electrical and electronic waste.

GUARANTEE TERMS

The guarantee does not apply:

- if the above instructions are not followed
- if the appliance has been interfered with
- if the appliance has been mishandled, subjected to rough treatment, or has suffered any other form of damage

Due to the constant development of our products in terms of function and design, we reserve the right to make changes to the product without warning.

QUESTIONS AND ANSWERS

If you have any questions regarding use of the appliance and cannot find the answer in this user guide, please try our website at www.adexi.eu.

Go to the "Consumer Service" menu, click on "Question & Answer" to see the most frequently asked questions.

You can also see contact details if you need to contact us for technical issues, repairs, accessories and spare parts.

IMPORTER

Adexi Group
www.adexi.eu

We cannot be held responsible for any printing errors.

EINLEITUNG

Bevor Sie Ihr neues Gerät erstmals in Gebrauch nehmen, sollten Sie diese Anleitung sorgfältig durchlesen. Beachten Sie insbesondere die Sicherheitsvorkehrungen. Heben Sie die Anleitung auf, damit Sie darin nachschlagen können.

WICHTIGE

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

- Der unsachgemäße Gebrauch des Geräts kann Personen- oder Sachschäden verursachen.
- Benutzen Sie das Gerät nur zu den in der Bedienungsanleitung genannten Zwecken. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch den unsachgemäßen Gebrauch oder die unsachgemäße Handhabung des Geräts verursacht werden (siehe auch die Garantiebedingungen).
- Nur für den Gebrauch im Haushalt. Dieses Gerät eignet sich nicht für den gewerblichen Gebrauch oder den Gebrauch im Freien.
- Dieses Gerät darf nicht zum Erstellen von medizinischen Diagnosen verwendet werden. Es eignet sich nur für Referenzzwecke. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Ihre Blutdruckmessungen abnormal erscheinen.
- Folgen Sie bei den Messungen stets den Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung.
- Manschette und Schlauch weder dehnen, verdrehen oder biegen.
- Das Gerät darf nicht für Babys oder andere Personen, die nicht mitteilen können, dass die Manschette zu eng ist, verwendet werden.
- Tauchen Sie es nicht in Wasser oder eine andere Flüssigkeit ein.

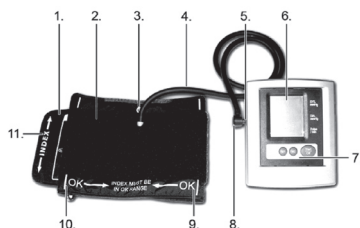
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Mobiltelefonen oder Mikrowellengeräten, da diese elektromagnetische Strahlung aussenden, die das Gerät beeinflussen kann.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen, Feuchtigkeit, Lärm oder ätzenden Stoffen aus.
- Das Gerät bei Funktionsstörungen oder nach Beschädigung durch einen starken Aufprall o. dergl. nicht mehr benutzen.
- Wenn Gerät, Schlauch oder Manschette beschädigt sind, müssen sie überprüft und ggf. von einem Fachmann repariert werden. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Bei Reparaturen, die unter die Garantiebedingungen fallen, wenden Sie sich an Ihren Händler. Bei nicht autorisierten Reparaturen oder Änderungen am Gerät erlischt die Garantie.

Batterien

- Wenn das Gerät über längere Zeit nicht benutzt werden soll, müssen die Batterien herausgenommen werden.
- Wenn die Batterien leer sind, müssen sie sofort ausgetauscht werden.
- Verwenden Sie niemals verschiedene Arten von Batterien oder neue und alte Batterien zur gleichen Zeit.
- Vergewissern Sie sich, dass die Pole der Batterien korrekt ausgerichtet sind.

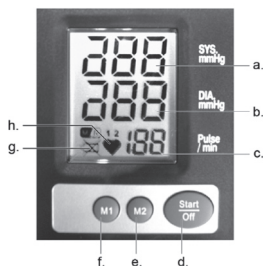
DIE WICHTIGSTEN TEILE DES GERÄTES

1. Klettverschluss
2. Manschette
3. Ø-Symbol
4. Luftschlauch
5. Öffnung für Luftschlauch
6. Display
7. Bedientasten
8. Schlauchanschluss
9. „<-OK“-Markierung
10. „OK->“-Markierung
11. „INDEX“-Markierung



Display und Bedientasten

- a. Systolischer Blutdruck
- b. Diastolischer Blutdruck
- c. Puls
- d. Ein-/Aus-Schalter
- e. M2-Taste (Speicher 2)
- f. M1-Taste (Speicher 1)
- g. Batteriesymbol
- h. Pulssymbol



ÜBER DEN BLUTDRUCK

Was ist der Blutdruck?

Wenn das Herz Blut durch den Körper pumpt, übt das Blut Druck auf die Wände der Blutgefäße aus. Dies bezeichnet man als Blutdruck.

Der Blutdruck ist in verschiedenen Körperteilen unterschiedlich hoch und hängt vom Puls, von der Elastizität der Blutgefäße und von der Dicke des Bluts ab. Der Druck, der gemessen werden kann, wenn das Herz Blut in den Körper pumpt, wird als systolischer Blutdruck bezeichnet. Der Druck, der gemessen werden kann, wenn Blut vom Körper zum Herzen zurückfließt, wird als diastolischer Blutdruck bezeichnet.

Die beiden Blutdruckarten werden normalerweise zusammen angegeben, wobei der systolische Blutdruck stets zuerst genannt wird. Wenn der Blutdruck mit „120/70“ (ausgesprochen: „120 zu 70“) angegeben wird, bedeutet dies, dass der systolische Blutdruck 120 und der diastolische Blutdruck 70 beträgt. Die Ableseeinheit des Blutdrucks ist mmHg (Millimeter Quecksilbersäule).

Warum verändert sich der Blutdruck?

Der Blutdruck verändert sich während des Tages und im Verlauf des Lebens. Viele verschiedene Faktoren beeinflussen Ihren Blutdruck. Sie müssen diese Tatsache beim Blutdruckmessen berücksichtigen. Sie müssen sich zum Beispiel über Folgendes klar sein:

- Der Blutdruck ist tagsüber höher als nachts.
- Der Blutdruck steigt direkt nach dem Essen leicht an. Viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen.
- Durch leichte körperliche Betätigung (z. B. Laufen oder Joggen) steigt der systolische Blutdruck leicht an, während schwere körperliche Belastungen ihn extrem ansteigen lassen. Er fällt jedoch wieder, wenn sich der Körper entspannt. Durch mangelnde körperliche Betätigung steigt der Blutdruck chronisch an.

- Der Blutdruck kann sich erhöhen, wenn Sie aufgeregt, gestresst oder angespannt sind.
- Plötzliche klimatische Veränderungen können den Blutdruck ansteigen lassen.
- Der systolische Druck steigt mit fortschreitendem Alter an.
- Bei Frauen steigt die Gefahr für erhöhten Blutdruck nach dem Klimakterium an.
- Schlafmangel, Rauchen, Übergewicht, Alkohol und bestimmte Krankheiten führen zu einem Ansteigen des Blutdrucks.
- Beim Baden oder beim Aufsuchen der Toilette kann der Blutdruck ansteigen.

Wann ist mein Blutdruck zu hoch oder zu niedrig?

Hoher Blutdruck wird auch als Hypertonie bezeichnet. Niedriger Blutdruck wird auch als Hypotonie bezeichnet. Die nachfolgende Tabelle zeigt allgemeine Richtwerte für zu hohen und zu niedrigen Blutdruck. Sie sollten immer Ihren Arzt aufsuchen, um eine genaue Messung vornehmen zu lassen.

Bereich	Systolisch	Diastolisch
Bluthochdruck (Hypertonie)	> 140 mmHg	> 90 mmHg
Hoch normal	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Normal	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Niedriger Blutdruck (Hypotonie)	< 90 mmHg	< 50 mmHg

Wieso sollte ich meinen Blutdruck messen?

Es ist natürlich, dass der Blutdruck mit steigendem Alter höher wird, aber hoher Blutdruck kann auch das erste Anzeichen für eine Krankheit, Übergewicht oder das Verhärten der Arterien sein, wodurch sich u. a. die Gefahr von Blutgerinnsel verstärkt. Daher ist es empfehlenswert, den Blutdruck im Auge zu behalten und einen Arzt aufzusuchen, wenn er ungewöhnlich hoch oder niedrig ist. Schreiben Sie Ihre Messungen auf, oder speichern Sie sie mit der Speicherfunktion ab, um sie Ihrem Arzt zeigen zu können.

Achtung! Nicht für medizinische Diagnosen verwenden. Nur zu Referenzzwecken. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Ihre Blutdruckmessungen abnormal erscheinen. Folgen Sie bei den Messungen stets den Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung.

VOR DEM ERSTMALIGEN GEBRAUCH

Einlegen der Batterien

- Vorsicht! Um die Messungen im Speicher aufzubewahren, müssen die Batterien innerhalb einer Minute gewechselt werden. Dauert der Batteriewechsel länger, zeigt das Display alle Symbole an und muss neu gestartet werden (alle gespeicherten Messungen werden gelöscht).
- Wechseln Sie die Batterien, wenn das Batteriesymbol (g) im Display (6) angezeigt wird.
- Batterieabdeckung durch Drücken des Verschlussriegels und anschließendes Abheben entfernen.
- Legen Sie vier AAA-Batterien ein. Prüfen Sie, ob die Polarität der Batterien korrekt ist (siehe Diagramm im Batteriefach).
- Dann die Batteriefachabdeckung wieder anbringen.



Manschette und Luftschlauch befestigen

- Schlauchanschluss (8) mit Öffnung für Luftschlauch (5) verbinden.
- Überprüfen, ob der Schlauchanschluss so tief wie möglich sitzt und fest ist.

ANWENDUNG DES GERÄTS

Vorbereitung einer Blutdruckmessung

- Setzen oder legen Sie sich vor der Messung 5-10 Minuten lang hin.
- Vor der Messung sollten Sie es vermeiden, zu essen, zu rauchen, zu baden oder Alkohol, Kaffee oder Tee zu sich zu nehmen.
- Gehen Sie nicht unmittelbar vor der Messung auf die Toilette.
- Führen Sie keine Blutdruckmessung durch, wenn Sie aufgeregt, gestresst oder angespannt sind.
- Entspannen Sie sich während der Messung und reden Sie nicht.

Blutdruckmessung

- Arm auf einem Polster oder Tisch mit der Handinnenfläche nach oben ablegen.
- Manschette (2) am Oberarm ca. 2-3 cm über dem Ellbogen befestigen.
 - o Die Manschette sollte sich etwa in Herzhöhe befinden, um eine möglichst genaue Messung durchführen zu können.
- Die Manschette so drehen, dass sich die „Ø“-Markierung (3) unter dem Luftschlauch (4) auf der Innenseite des Armes befindet und nach unten zeigt.
- Mit der Hand unter der Manschette hindurchgreifen und den Klettverschluss (1) an der „INDEX“-Markierung (11) greifen.
- Den Klettverschluss um die Manschette ziehen und fest anlegen.



- Liegt die Manschette fest am Arm an, sollte sich die „INDEX“-Markierung zwischen „OK->“ und „<-OK“ (9 und 10) befinden. Sollte das nicht der Fall sein, ist die Manschette für Ihren Arm zu klein.
- Hinweis:
 - o Die Manschette sollte straff sitzen, aber nicht einschneiden.
 - o Die „Ø“-Markierung muss auf der Innenseite des Arms über der Arterie liegen.
 - o Die Seite der Manschette, die Ihrem Ellenbogen am nächsten liegt, sollte 2-3 cm über Ihrer Ellenbogeninnenseite sitzen.
- Mithilfe des Ein-/Aus-Schalters (d) einschalten.
- Alle Symbole und Zahlen blinken im Display.
- Manschette bis ca. 165 mmHg aufpumpen. Der Druck wird auf dem Display laufend angezeigt.
 - o Das Gerät brummt, während die Manschette aufgepumpt und strammer wird.
- Nachdem die Manschette auf 165 mmHg aufgepumpt wurde, fällt der im Display angezeigte Wert und die Blutdruckmessung beginnt.
 - o Während des gesamten Messvorgangs, zeigt das Gerät den Druck an.
 - o Der Puls wird ebenfalls gemessen, und das Pulssymbol (h) wird im Display angezeigt.
- Nach Durchführung der Blutdruckmessung werden systolischer Druck (a), diastolischer Druck (b) und Puls (c) angezeigt.
- Das Pulssymbol blinkt, wenn bei der Blutdruckmessung ein zu hoher oder zu niedriger Wert gemessen wurde (siehe o. a. Tabelle). Das Pulssymbol blinkt nicht, wenn der Messwert im normalen Bereich ist.

- Die Ergebnisse werden im Display für ca. 3 Minuten angezeigt und anschließend automatisch in einem Speicher des Geräts (M1 / Speicher 1) gespeichert, wenn das Gerät ausgeschaltet wird.
 - Das Ergebnis kann auch durch Drücken von M1 (f) oder M2 (e) in einem der beiden Speicher gespeichert werden. Danach lässt sich das Gerät mithilfe des Ein-/Aus-Schalters ausschalten.
- Wenn Sie mehrere Messungen durchführen müssen, sollten Sie sich zwischen den Messungen 5-10 Minuten Zeit lassen.
 - Vorsicht! Eine einzige Messung reicht nicht aus, um zuverlässig Aufschluss über Ihren Zustand zu geben. Sie bekommen erst nach mehreren Messungen einen ungefähren Überblick.

Speichern von Blutdruckmessungen

- Das Gerät kann bis zu 100 Messwerte speichern - je 50 in den beiden Speichern (M1 und M2). Die letzte Messung wird immer als Nummer 01 im Speicher gespeichert. Ältere Messungen wandern an der Skala nach unten, während die neuen gespeichert werden, und werden bei vollem Speicher gelöscht.

Anzeige gespeicherter Blutdruckmessungen

- M1 oder M2 drücken, um gespeicherte Messwerte anzuzeigen.
 - Die Nummer der Messung (z. B. „01“) erscheint im Display für ca. eine Sekunde. Die Werte der Messung werden dann angezeigt: systolischer und diastolischer Blutdruck und Puls.
 - Eine kleine Zahl über dem Pulssymbol (1 oder 2) zeigt an, von welchem Speicher die Daten abgerufen wurden.
- Bei erneutem Drücken der Taste werden frühere Messwerte angezeigt.

Löschen gespeicherter Blutdruckmessungen

- Batterien entfernen und ca. 5 Minuten warten.
- Beim Einsetzen der Batterien zeigt das Display alle Symbole an und muss neu gestartet werden (alle gespeicherten Messungen werden gelöscht). Der Speicher wird jetzt gelöscht.

FEHLERMELDUNGEN

Das Gerät zeichnet Probleme auf und zeigt die folgenden Fehlermeldungen im Display an:

Fehler	Grund	Lösung
Fehler während des Pumpens	<ol style="list-style-type: none">1. Die Manschette wurde nicht korrekt angebracht.2. Die Manschette ist beschädigt.3. Pumpe oder Ventile sind defekt.	<ol style="list-style-type: none">1. Bringen Sie die Manschette korrekt an.2. Nehmen Sie mit dem Verkäufer Kontakt auf.3. Nehmen Sie mit dem Verkäufer Kontakt auf.
Störungen oder Lärm während der	<ol style="list-style-type: none">1. Der Benutzer bewegt sich oder spricht während der Messung.2. Der Benutzer ist zu nervös.	<ol style="list-style-type: none">1. Der Benutzer muss still sitzen und darf während der Messung nicht reden.2. Lassen Sie vom Arzt eine Blutdruckmessung durchführen.
Fehler beim Leeren der Manschette.	<ol style="list-style-type: none">1. Die Ventile sind defekt.2. Die Manschette wurde nicht korrekt angebracht.	<ol style="list-style-type: none">1. Nehmen Sie mit dem Verkäufer Kontakt auf.2. Bringen Sie die Manschette korrekt an.
Abnormale Messung	Der Benutzer hat möglicherweise eine Herzstörung.	Ergebnis durch ein oder mehrmaliges Wiederholen des Messens überprüfen. Wenn Sie weiter unnormale Messungen erhalten, wenden Sie sich an Ihren Arzt.
Manschettendruck zu hoch.	Der Luftschlauch ist blockiert, der Pumpemechanismus ist defekt oder das Blutdruckmessgerät ist defekt.	Versuchen Sie, noch eine Messung durchzuführen oder nehmen Sie mit dem Verkäufer Kontakt auf.
Leere Batterien (Batteriesymbol auf dem Display) oder Display	Die Batterien sind fast leer.	Neue Batterien einlegen. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien richtig eingelegt wurden.

AUFBEWAHRUNG

Wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist, sollte es in beigefügter Aufbewahrungstasche aufbewahrt werden.

- Bewahren Sie es an einem trockenen, kühlen Ort auf.

- Wenn das Gerät über längere Zeit nicht benutzt werden soll, müssen die Batterien herausgenommen werden.
- Manschette und Luftschlauch nicht stark verdrehen.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät.

REINIGUNG

Bei der Reinigung des Geräts sind folgende Punkte zu beachten:

- Manschette und Gerät mit einem gut ausgewrungenen Tuch und wenn nötig mit ein wenig Reinigungsmittel säubern.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts keine starken, ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche zerkratzen können.

INFORMATION ÜBER DIE ENTSORGUNG UND DAS RECYCLING DIESES PRODUKTS

Dieses Adexi-Produkt trägt dieses



Zeichen:

Das heißt, dass es nicht zusammen mit normalem Haushaltsmüll sondern als Sondermüll zu entsorgen ist.

Gemäß der WEEE-Richtlinie muss jeder Mitgliedstaat für das ordnungsgemäße Sammeln, die Verwertung, die Handhabung und das Recycling von Elektro- und Elektronikmüll sorgen. Private Haushalte im Bereich der EU können ihre gebrauchten Geräte kostenfrei an speziellen Recyclingstationen abgeben. In einigen Mitgliedstaaten können gebrauchte Geräte bei dem Einzelhändler, bei dem sie gekauft wurden, kostenfrei wieder abgegeben werden, sofern ein neues Gerät gekauft wird. Bitte nehmen Sie mit der Verkaufsstelle oder den örtlichen Behörden Kontakt auf, wenn Sie Näheres über den Umgang mit Elektro- und Elektronikmüll erfahren möchten.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Diese Garantie gilt nicht,

- wenn die vorstehenden Hinweise nicht beachtet werden;
- wenn unbefugte Eingriffe am Gerät vorgenommen wurden;
- wenn das Gerät unsachgemäß behandelt, Gewalt ausgesetzt oder anderweitig beschädigt worden ist.

Aufgrund der ständigen Weiterentwicklung von Funktion und Design unserer Produkte behalten wir uns das Recht auf Änderung des Produkts ohne Ankündigung vor.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Falls Sie Fragen zum Gebrauch dieses Geräts haben und die Antworten nicht in dieser Gebrauchsanweisung finden können, besuchen Sie bitte unsere Website (www.adexi.eu).

Gehen Sie zum Menü „Consumer Service“, und klicken Sie auf „Question & Answer“, um die am häufigsten gestellten Fragen zu sehen.

Sie finden dort auch Kontaktdaten, für den Fall, dass Sie mit uns bezüglich technischer Fragen, Reparaturen, Zubehör oder Ersatzteile Kontakt aufnehmen möchten.

IMPORTEUR

Adexi Group
www.adexi.eu

Druckfehler vorbehalten.

WSTĘP

Aby móc skorzystać z wszystkich funkcji nowego urządzenia, należy najpierw dokładnie zapoznać się z poniższymi wskazówkami. Szczególną uwagę należy zwrócić na zasady bezpieczeństwa. Instrukcję obsługi warto zachować na przyszłość.

WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

- Niewłaściwe użytkowanie urządzenia może spowodować obrażenia ciała oraz uszkodzenie urządzenia.
- Z urządzenia należy korzystać zgodnie z jego przeznaczeniem. Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia lub szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania bądź przechowywania urządzenia (zobacz także część „Warunki gwarancji”).
- Wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku na wolnym powietrzu ani do użytku w celach komercyjnych.
- Niniejsze urządzenie nie może być stosowane w celu stawiania diagnoz medycznych. Przeznaczone jest ono do uzyskiwania wyników referencyjnych. Jeżeli odczyty z ciśnieniomierza wydają się nieprawidłowe, należy skontaktować się z lekarzem.
- Podczas pobierania odczytów należy zawsze stosować się do procedury określonej w niniejszej instrukcji użytkownika.
- Nie rozciągać, skręcać, ani nie zginać mankietu oraz przewodu powietrza.
- Nie stosować do pomiarów ciśnienia u dzieci lub innych osób, które nie mogą powiadomić o zbyt mocnym zaciśnięciu mankietu, itp.
- Nie zanurzać w wodzie ani żadnych innych płynach.

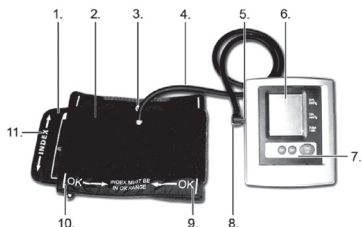
- Nie stosować w pobliżu telefonów komórkowych ani kuchenek mikrofalowych, ponieważ urządzenia te emitują promieniowanie elektromagnetyczne, które może wpłynąć na działanie urządzenia.
- Nie wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wysokiej temperatury, wilgotności, hałasu czy substancji powodujących korozję.
- Nie wolno korzystać z urządzenia, jeżeli nie działa ono prawidłowo lub zostało uszkodzone w efekcie mocnego uderzenia itp.
- Jeżeli urządzenie, przewód powietrza lub mankiety są uszkodzone, należy zlecić ich kontrolę i w razie konieczności naprawę autoryzowanemu serwisowi. Nie wolno wykonywać napraw samodzielnie. Informacje na temat napraw gwarancyjnych można uzyskać w sklepie, w którym urządzenie zostało zakupione. Nieautoryzowane naprawy lub modyfikacje urządzenia spowodują unieważnienie gwarancji.

Baterie

- Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, należy wyjąć z niego baterie.
- Baterie całkowicie rozładowane należy natychmiast wymienić.
- Nie należy używać równocześnie różnych typów baterii lub baterii nowej i starej.
- Podczas wkładania baterii należy upewnić się, że baterie zostały ułożone z zachowaniem właściwej polaryzacji.

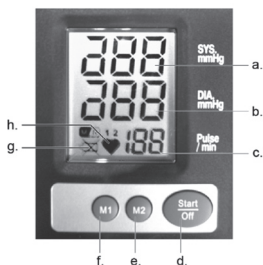
GLÓWNE ELEMENTY SKŁADOWE URZĄDZENIA

1. Pasek z zapięciem na rzep
2. Mankiet
3. Symbol R
4. Przewód powietrza
5. Otwór na przewód powietrza
6. Wyświetlacz
7. Przyciski kontrolne
8. Złącze przewodu
9. Znak <-OK
10. Znak OK->
11. Znak INDEX



Przyciski kontrolne i przyciski wyświetlacza

- a. Ciśnienie skurczowe krwi
- b. Ciśnienie rozkurczowe krwi
- c. Tętno
- d. Przycisk zasilania
- e. Przycisk M2 (pamięć 2)
- f. Przycisk M1 (pamięć 1)
- g. Symbol baterii
- h. Symbol tętna



O CIŚNIENIU KRWI

Czym jest ciśnienie krwi?

Krew pompowana przez serce do reszty organizmu wywiera ciśnienie na ściany naczyń krwionośnych. Zjawisko to nazywa się ciśnieniem krwi.

Ciśnienie krwi zmienia się w zależności od części ciała i zależy od pulsu, elastyczności naczyń krwionośnych i gęstości krwi.

Ciśnienie mierzone w momencie wypompowywania przez serce krwi do organizmu nazywa się ciśnieniem skurczowym. Ciśnienie mierzone w momencie wypompowywania krwi z organizmu do serca nazywa się ciśnieniem rozkurczowym.

Oba typy ciśnienia podaje się zwykle razem, na pierwszym miejscu umieszczając zawsze ciśnienie skurczowe. Jeśli odczyt ciśnienia krwi wynosi „120/70” (czytaj „120 na 70”), oznacza to, że ciśnienie skurczowe krwi wynosi 120, a rozkurczowe 70. Jednostką odczytu ciśnienia krwi jest mmHg (milimetr słupa rtęci).

Dlaczego ciśnienie krwi się zmienia?

Ciśnienie krwi zmienia się w ciągu dnia i w ciągu życia danej osoby. Na wysokość ciśnienia wpływa wiele czynników, z czego należy zdawać sobie sprawę przy dokonywaniu pomiaru. Należy na przykład pamiętać, że:

- W ciągu dnia ciśnienie krwi jest wyższe niż w nocy.
- Ciśnienie zwiększa się nieznacznie tuż po posiłku. Ciśnienie może również wzrosnąć, jeśli posiłek zawierał znaczne ilości soli.
- Lekki wysiłek fizyczny (np. spacer lub trucht) powoduje nieznaczny wzrost ciśnienia skurczowego, a intensywny wysiłek powoduje jego znaczny wzrost. Ciśnienie spada jednak gdy ciało powraca do stanu odprężenia. Brak wysiłku fizycznego powoduje permanentny wzrost poziomu ciśnienia.
- Ciśnienie może wzrosnąć w stanie podniecenia, stresu lub napięcia.

- Nagłe zmiany klimatu mogą powodować wzrost ciśnienia.
- Ciśnienie skurczowe zwiększa się wraz z wiekiem.
- U kobiet ryzyko zwiększonego ciśnienia wzrasta po menopauzie.
- Inne czynniki powodujące wzrost ciśnienia to brak dostatecznej ilości snu, picie alkoholu, otyłość i niektóre choroby.
- Wzrost ciśnienia mogą powodować kąpiel i załatwianie potrzeb fizjologicznych.

Kiedy ciśnienie krwi jest zbyt niskie lub zbyt wysokie?

Wysokie ciśnienie krwi zwane jest również nadciśnieniem. Niskie ciśnienie krwi zwane jest również niedociśnieniem. W poniższej tabeli znajdują się wskazówki mówiące o tym, kiedy ciśnienie jest za wysokie, a kiedy za niskie. W celu otrzymania dokładnej diagnozy należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Nazwa	Ciśn. skurczowe	Ciśn. rozkurczowe
Bardzo wysokie ciśnienie krwi	> 140 mmHg	> 90 mmHg
Ciśnienie prawidłowe	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Normalny	91-129 mmHg	51-84 mmHg
Bardzo niskie ciśnienie krwi (niedociśnienie)	< 90 mmHg	< 50 mmHg

Dlaczego należy mierzyć ciśnienie krwi?

Ciśnienie krwi rośnie wraz z wiekiem. Jednakże wysokie ciśnienie może także być pierwszym objawem choroby, nadwagi lub sztywnienia tętnic, co między innymi zwiększa ryzyko zakrzepów krwi. Zaleca się więc stałe monitorowanie ciśnienia i w przypadku gdy wydaje się zbyt wysokie lub zbyt niskie, skontaktowanie się z lekarzem. Należy spisywać odczyty pomiarów lub zachowywać je przy pomocy funkcji pamięci, aby móc pokazać je lekarzowi.

Uwaga! Nie stosować do stawiania diagnoz medycznych. Przeznaczone wyłącznie do uzyskiwania wyników referencyjnych. Jeżeli odczyty z ciśnieniomierza wydają się nieprawidłowe, należy skontaktować się z lekarzem. Podczas pobierania odczytów należy zawsze stosować się do procedury określonej w niniejszej instrukcji użytkownika.

PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM

Wkładanie baterii

- Uwaga! W celu zachowania odczytów pamięci baterie należy wymienić w ciągu jednej minuty. Jeżeli wymiana baterii potrwa więcej niż jedną minutę, na wyświetlaczu pojawią się na chwilę wszystkie symbole i będzie konieczne jego zresetowanie (wszystkie zapisane odczyty zostaną usunięte).
- Baterie należy wymieniać, kiedy na wyświetlaczu (6) pojawia się symbol baterii (g).
- Usunąć pokrywę baterii naciskając zakładkę blokującą i podnosząc ją do góry.
- Włożyć cztery baterie typu AAA. Sprawdzić, czy zachowana została właściwa polaryzacja baterii (patrz schemat w otworze na baterie.)
- Założyć pokrywę.



Mocowanie mankietu i przewodu powietrza

- Włóż złącze przewodu powietrza (8) do otworu na przewód powietrza (5).
- Upewnij się, że złącze jest wciśnięte do oporu i dobrze umocowane.

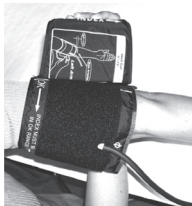
KORZYSTANIE Z URZĄDZENIA

Przygotowanie do odczytu ciśnienia krwi

- Przez 5-10 minut przed dokonaniem pomiaru pozostawaj w pozycji siedzącej lub leżącej.
- Przed dokonaniem pomiaru nie jedz, nie pal papierosów, nie pij alkoholu, kawy lub herbaty, nie korzystaj z kąpieli i unikaj wysiłku fizycznego.
- Bezpośrednio przed dokonaniem pomiaru nie załatwiał potrzeb fizjologicznych.
- Nie dokonuj pomiaru, jeżeli jesteś w stanie podniecenia, stresu lub napięcia.
- Podczas dokonywania pomiaru odpręż się i nie rozmawiaj.

Odczyt ciśnienia krwi

- Połóż ramię na poduszce lub blacie stołu dłonią skierowaną ku górze.
- Umieść mankieta (2) na ramieniu, około 2-3 cm powyżej łokcia.
 - o Aby uzyskać dokładny odczyt, mankieta powinien znajdować się na wysokości serca.
- Przekręć mankieta, tak aby znak "R" (3) znajdujący się tuż pod przewodem powietrza (4) umieszczony był po wewnętrznej stronie ramienia i skierowany w dół.
- Przesuń wolną rękę pod mankieta i uchwyc pasek z zamknięciem na rzep (1) w miejscu oznaczonym znakiem "INDEX" (11).
- Pociągnij pasek wokół mankieta i mocno zapnij.



- Kiedy mankieta jest pewnie umocowany na ramieniu, znak "INDEX" powinien znajdować się pomiędzy znakami "OK->" a "<-OK" (9 i 10). Jeżeli nie jest to możliwe, mankieta jest za mały na Twoje ramię.
- UWAGA:
 - o Mankieta powinien być napięty, ale nie powinien uciskać.
 - o Znak "R" musi znajdować się po wewnętrznej stronie ramienia, nad głównymi tętnicami.
 - o Brzeg mankieta skierowany w stronę dłoni powinien być od niej oddalony o 2-3 cm.
- Włącz urządzenie za pomocą przycisku zasilania.
- Wszystkie symbole i liczby będą migać na wyświetlaczu.
- Napompuj mankieta do około 165 mmHg. Ciśnienie będzie stale wyświetlane na wyświetlaczu.
 - o Urządzenie wydaje odgłos buczenia podczas pompowania mankieta i jego zaciskania się.
- Po napompowaniu mankieta do ok. 165 mmHg, liczby na wyświetlaczu znikną i rozpocznie się pomiar ciśnienia krwi.
 - o Podczas mierzenia urządzenie stale pokazuje ciśnienie na wyświetlaczu.
 - o Mierzone jest także tętno, a na wyświetlaczu pojawia się jego symbol (h).
- Po zakończeniu odczytu, wynik pomiaru ciśnienia skurczowego (a), ciśnienia rozkurczowego (b) oraz tętna (c) zostaje pokazany na wyświetlaczu.
- Jeżeli ciśnienie krwi jest za wysokie lub za niskie (patrz powyższa tabela), symbol tętna zaczyna migać. Jeżeli odczyt mieści się w normalnym zakresie, symbol tętna świeci się stale.
- Wyniki są wyświetlane na wyświetlaczu przez ok. 3 minuty, a następnie są automatycznie zapisywane w pamięci urządzenia (M1/pamięć 1) podczas wyłączenia urządzenia.

- o Istnieje także możliwość zapisania wyniku w jednej z dwóch pamięci, poprzez naciśnięcie przycisku M1 (f) lub M2 (e). Po wykonaniu tej czynności, można wyłączyć urządzenie za pomocą przycisku zasilania.
- Jeżeli zachodzi potrzeba dokonania kilku pomiarów, przed każdym z nich należy odczekać 5-10 minut.
 - o Uwaga! Pojedynczy odczyt nie da wiarygodnego obrazu Twojego zdrowia. Pewne wyobrażenie na ten temat można powziąć dopiero po dokonaniu serii pomiarów.

Kasowanie zapisanych wyników pomiarów

- Wyjmij baterie i odczekaj około 5 minut.
- Podczas wymiany baterii wyświetlacz wyświetli przez chwilę wszystkie symbole i będzie konieczne jego zresetowanie (wszystkie zapisane odczyty zostaną usunięte). Pamięć zostanie zresetowana.

Przechowywanie wyników pomiarów

- W dwóch pamięciach urządzenia można zachować 100 odczytów - po 50 w każdej z nich (M1 oraz M2). Ostatni odczyt zostaje zawsze zapisany w pamięci pod numerem 01. Starsze odczyty przenoszone są w dół listy wraz z zapisami nowych pomiarów i kasowane, kiedy pamięć zostanie wypełniona.

Wyświetlanie zapisanych wyników pomiarów

- Naciśnij M1 lub M2 w celu wyświetlenia zapisanych odczytów.
 - o Numer odczytu (np. "01") zostanie wyświetlony przez ok. jedną sekundę. Następnie zostaną wyświetlone szczegóły dotyczące tego odczytu: skurczowe i rozkurczowe ciśnienie krwi oraz tętno.
 - o Nad symbolem tętna zostanie wyświetlona mała liczba 1 lub 2 wskazująca na to, która pamięć jest aktywna.
- Naciśnij ponownie przycisk w celu wyświetlenia wcześniejszych odczytów.

KOMUNIKATY BŁĘDÓW

Urządzenie rejestruje wszelkie problemy i wyświetla następujące komunikaty błędów na wyświetlaczu:

Błąd	Przyczyna	Rozwiązanie
Błąd podczas zwiększania ciśnienia	<ol style="list-style-type: none">1. Mankiet nie jest założony prawidłowo.2. Mankiet jest uszkodzony.3. Pompka lub zastawki są uszkodzone.	<ol style="list-style-type: none">1. Załóż mankiet prawidłowo.2. Skontaktuj się ze sprzedawcą.3. Skontaktuj się ze sprzedawcą.
Zakłócenia lub dźwięki podczas	<ol style="list-style-type: none">1. Osoba badana porusza się lub rozmawia podczas odczytu.2. Osoba badana zachowuje się zbyt nerwowo.	<ol style="list-style-type: none">1. Osoba badana musi podczas odczytu siedzieć nieruchomo i nie rozmawiać.2. Poprosić o dokonanie odczytu lekarza.
Błąd przy opróżnianiu mankietu.	<ol style="list-style-type: none">1. Zastawki są uszkodzone.2. Mankiet nie jest założony prawidłowo.	<ol style="list-style-type: none">1. Skontaktuj się ze sprzedawcą.2. Załóż mankiet prawidłowo.
Nieprawidłowy odczyt	Osoba badana może mieć problemy kardiologiczne.	Sprawdź wynik przeprowadzając jeszcze jeden lub kilka pomiarów. Skontaktuj się z lekarzem, jeżeli stale masz nieprawidłowe ciśnienie.
Ciśnienie w mankiecie zbyt niskie.	Zablokowany przewód powietrza, uszkodzony mechanizm pompki lub awaria ciśnieniomierza.	Spróbuj dokonać następnego odczytu lub skontaktuj się ze sprzedawcą.
Rozładowane baterie (symbol baterii miga na wyświetlaczu)	Baterie są prawie rozładowane.	Wymień baterie. Sprawdź, czy baterie ułożone są prawidłowo.

PRZECHOWYWANIE

Jeżeli urządzenie nie jest wykorzystywane, należy je przechowywać w dostarczonym pudełku.

- Przechowywać w suchym, chłodnym miejscu.
- Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, należy wyjąć z niego baterie.
- Nie zginać nadmiernie mankietu ani przewodu powietrza.
- Nie kłaść na urządzeniu żadnych przedmiotów.

CZYSZCZENIE

Podczas czyszczenia urządzenia należy uwzględnić następujące zalecenia:

- Mankiet oraz urządzenie należy czyścić za pomocą dobrze wyciśniętej szmatki z dodatkiem detergentu w razie potrzeby.
- Do czyszczenia urządzenia nie wolno używać silnie działających, żrących lub ściernych środków czyszczących, ponieważ mogą one spowodować zarysowanie powierzchni.

INFORMACJE O UTYLIZACJI I RECYKLINGU TEGO PRODUKTU

Ten produkt marki Adexi oznaczony jest



następującym symbolem:

Oznacza to, że produktu nie należy wyrzucać wraz z normalnymi odpadami gospodarstwa domowego, ponieważ zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny należy utylizować osobno.

Zgodnie z dyrektywą WEEE (w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego), każde państwo członkowskie ma obowiązek zapewnić odpowiednią zbiórkę, odzysk, przetwarzanie i recykling zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Gospodarstwa domowe na obszarze UE mogą nieodpłatnie oddawać zużyty sprzęt do specjalnych zakładów utylizacji odpadów. W niektórych państwach członkowskich można zwrócić zużyty sprzęt sprzedawcy, u którego dokonano zakupu, pod warunkiem zakupu nowego sprzętu. Aby uzyskać więcej informacji na temat postępowania ze zużytym sprzętem elektrycznym i elektronicznym, należy zwrócić się do sprzedawcy, dystrybutora lub władz miejskich.

WARUNKI GWARANCJI

Gwarancja nie obejmuje następujących przypadków:

- jeżeli nie przestrzegano niniejszej instrukcji,
- jeżeli urządzenie naprawiano lub modyfikowano samodzielnie;
- jeżeli urządzenie było użytkowane w sposób niewłaściwy, nieostrożny lub zostało uszkodzone,

Z uwagi na ciągłe doskonalenie naszych produktów pod względem ich funkcjonalności i wzornictwa zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie bez uprzedzenia.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących korzystania z urządzenia, na które odpowiedzi nie można odnaleźć w niniejszej instrukcji, zapraszamy na naszą stronę internetową www.adexi.eu. Wejdź do menu "Consumer Service", kliknij "Question & Answer", aby zobaczyć najczęściej zadawane pytania.

Możesz także znaleźć tam dane kontaktowe w razie konieczności skonsultowania z nami kwestii technicznych, napraw, spraw związanych z akcesoriami i częściami zamiennymi.

IMPORTER

Adexi Group
www.adexi.eu

Firma nie ponosi odpowiedzialności za błędy w druku.